



2020年 12月分献立表



邑楽町立学校給食センター

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	脂質	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	Kcal	g	g	
1	火	パンプキンパン ヨーグルト 牛乳	アンサンブルエッグ 小松菜とソーセージのソテー 肉団子スープ	ウインナー とり肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	小松菜 にんじん	玉ねぎ コーン えのきたけ キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	油 バター	627 764	25.1 29.7	24.8 29.8
2	水	ご飯 牛乳	ハンバーグアップルソースかけ 白菜とさといものサラダ① ほうれん草のみそ汁	とり肉 みそ 豆腐 ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ りんご はくさい 大根	ご飯 砂糖 さといも	油 ごま ドレッシング	667 817	24.1 29.0	21.5 26.0
3	木	ご飯 牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ 焼きぎょうざ(1. 2. 2)	豆腐 みそ ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ コーン たけのこ しょうが にんにく キャベツ	ご飯 砂糖 はるさめ 小麦粉 片栗粉	ごま油	697 832	23.3 27.2	18.8 21.3
4	金	パックうどん 牛乳	けんちんうどんの汁 笹かまの肉みそかけ ほうれん草とツナのサラダ	ぶた肉 ツナ みそ 油揚げ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり	うどん 砂糖 さといも 片栗粉	ごま油 油 マヨネーズ	634 756	29.9 35.9	18.7 21.8
7	月	ご飯 牛乳	きんぴら肉団子(1. 2. 2) 大根としらたきのピリ辛炒め 白菜と油揚げのみそ汁	とり肉 ぶた肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ はくさい 大根 しらたき にんにく しょうが	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	697 803	24.2 27.2	23.1 24.9
8	火	コッペパン チョコクリーム 牛乳	かぼちゃのコロッケ チーズサラダ ミネストローネ	ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも 卵 マカロニ さといも	チョコクリーム ドレッシング オリーブ油 油	669 800	20.9 24.4	28.1 32.5
9	水	麦ご飯 牛乳	チキンカレー 小松菜サラダ オレンジ	とり肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ レモン プルーン オレンジ	麦 ご飯 砂糖 じゃがいも	油	700 839	22.4 26.3	20.4 23.3
10	木	ご飯 天丼のたれ 牛乳	干しえび入りかき揚げ こんにゃくの炒め物 かきたま汁	ぶた肉 卵	牛乳 干しえび	にんじん ほうれん草	ごぼう ねぎ こんにゃく 玉ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま 油	687 821	20.4 23.9	23.7 27.7
11	金	背割りコッペパン 牛乳	焼きそば にんじん入りしゅうまい(2. 2. 3) ごまマヨサラダ	ぶた肉 ツナ 魚肉すりみ	牛乳 あおのり	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ	パン 中華麺 小麦粉	油 マヨネーズ ごま	668 829	22.4 27.2	24.6 30.1
14	月	ご飯 牛乳	ほっけのゆずみそ焼き 大豆の五目煮 ふわふわスープ	ほっけ みそ とり肉 大豆 はんぺん かまぼこ かつお揚げ 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	こんにゃく 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	油	649 780	32.3 38.7	16.4 18.5
15	火	はちみつパン 牛乳	冬野菜のシチュー 大根サラダ 黄桃	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根 しめじ きゅうり コーン 黄桃	パン じゃがいも	油 ドレッシング	633 779	21.9 26.7	21.5 25.8
16	水	菜飯 発酵乳	幼:白身魚のフライ① 小中:ギンヒカリのフライ① ひじきマヨサラダ もやしと油揚げのみそ汁	幼:ホキ 小中:ギンヒカリ 油揚げ みそ	発酵乳 チーズ ひじき	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり はくさい 大根 もやし 玉ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	685 855	24.3 28.9	18.2 23.2
17	木	ご飯 牛乳	韓国風焼き肉 ブロッコリーの中華和え えのきたけのスープ	ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが えのきたけ しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	607 738	25.6 31.2	16.1 18.6
18	金	アップルパン 牛乳	スパゲッティナポリタン ウインナーの玉子巻き コールスローサラダ	ぶた肉 卵 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	680 812	25.1 29.3	25.5 28.6
21	月	ご飯 牛乳	ぶた肉の南部焼き ゆずか和え 冬至すいとん	ぶた肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ ほうれん草	はくさい きゅうり ゆず 大根 ねぎ ごぼう しいたけ	ご飯 すいとん 砂糖	ごま 油	646 783	25.8 31.2	17.5 20.4
22	火	黒パン 牛乳	とり肉とペンネのクリーム煮 コーンサラダ みかん	とり肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン みかん	パン ペンネ じゃがいも	油 ドレッシング	621 761	24.2 29.3	18.4 21.8
23	水	ご飯 ①ガトーショコラ 牛乳	あじフリッター(1. 2. 2) 肉じゃが ごぼうときのこのみそ汁	あじ みそ 豆腐 ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しらたき 枝豆 ごぼう ねぎ しいたけ えのきたけ	ご飯 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	651 811	23.7 29.5	18.8 23.4
24	木	チキンピラフ ①②ガトーショコラ 牛乳	ハムチーズオムレツ シーザーサラダ コンソメスープ	卵 とり肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン にんにく はくさい	ご飯 クルトン	ドレッシング バター	699 827	21.4 24.8	22.2 24.6

※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

※太字は邑楽町産のものを使用予定です。

上段：小学校
下段：中学校

もうすぐ冬休み!
食生活の
ポイント

おやつは時間と
量を決めて
食べよう

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

食べ過ぎないように、
ゆっくりよく
かんで食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

お知らせ
3学期の給食は、始業式1月7日(木)から
始まります。給食 着や箸を忘れずに持ってき
てください!