



2021年 1月 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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g
				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			
7	木	ご飯 牛乳	さばのいしる干し 五目きんぴら 雑煮	さば さつま揚げ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ しいたけ ごぼう れんこん	ご飯 もち 砂糖 さといも	ごま油 ごま	721 884	26.3 31.7	24.8 29.9
8	金	ロールパン 牛乳	スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ パインスライス	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム パイナップル	パン スパゲッティ	油 ドレッシング	668 881	22.5 28.0	21.0 25.7
12	火	ミルクパン 牛乳	オムレツ カラフルサラダ ブラウンシチュー	卵 ぶた肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん パプリカ	キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜	パン じゃがいも	ドレッシング 油	652 806	24.8 30.1	23.1 27.4
13	水	わかめご飯 牛乳	白身魚の薬味ソースかけ ごま酢あえ 白菜とさといものみそ汁	ホキ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが もやし キャベツ コーン 玉ねぎ はくさい	ご飯 砂糖 片栗粉 さといも	ごま油 油 ごま	631 780	25.0 28.5	17.1 19.6
14	木	ご飯 牛乳	焼きぎょうざ(1. 2. 2) ホイコーロー 中華スープ	ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜 なら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ しいたけ はくさい	ご飯 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 ごま	630 783	22.3 26.5	18.1 20.5
15	金	チョコチップパン 牛乳	肉団子(1. 2. 2) ツナマヨサラダ 野菜のカレースープ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり キャベツ はくさい 玉ねぎ コーン 枝豆 ねぎ	パン じゃがいも	マヨネーズ 油 ごま	658 791	21.7 24.9	29.9 35.0
18	月	ご飯 牛乳	こぎつねご飯の具 磯香あえ とん汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう キャベツ 大根 ねぎ きゅうり にんにく しいたけ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	636 770	24.9 29.8	18.8 22.1
19	火	はちみつパン 牛乳	とり肉の唐揚げ(2) フレンチサラダ 野菜たっぷりトマトスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 片栗粉 マカロニ 小麦粉	油 ドレッシング	648 809	29.3 34.5	22.0 26.8
20	水	麦ご飯 牛乳	ポークカレー 海そうサラダ みかん	ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ かわかめ かえでのり	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ブルーん みかん キャベツ きゅうり コーン	麦ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	733 872	21.4 25.2	19.2 21.8
21	木	ご飯 アセロラゼリー 牛乳	韓国風焼き肉 キムチあえ わかめと卵のスープ	ぶた肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ にんにく キャベツ しいたけ きゅうり	ご飯 砂糖 片栗粉 ゼリー	ごま油 ごま	639 776	25.3 30.8	15.4 17.8
22	金	パックラメン 牛乳	しょうゆラーメンの汁 ほうれん草入りえびしゅうまい(2. 2. 3) ブロッコリーの中華あえ	ぶた肉 なると えび たら	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	ねぎ はくさい にんにく しょうが もやし 玉ねぎ	中華麺 パン粉 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	633 783	26.2 31.7	16.9 19.6
25	月	発芽玄米ご飯 のりふりかけ 牛乳	鮭の塩焼き つぼ漬けあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	鮭 豆腐 かつおぶし みそ 油揚げ	牛乳 わかめ のり	にんじん	きゅうり キャベツ たくあん漬 玉ねぎ	発芽玄米ご飯 じゃがいも	ごま	671 781	29.3 32.2	18.0 19.2
26	火	黒パン 牛乳	とり肉と白菜のクリームシチュー 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	はくさい 玉ねぎ しめじ キャベツ レモン オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	油	605 799	24.0 30.7	22.3 27.6
27	水	上州かみなりご飯 牛乳	厚焼き玉子 きゅうりのごまあえ おっきりこみ	卵 とり肉 ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり もやし しいたけ ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく	ご飯 さといも 砂糖 うどん	油 ごま	713 882	26.0 31.5	19.3 22.6
28	木	ご飯 発酵乳	ソースカツ 切干大根の煮付け なめこ汁	ぶた肉 油揚げ 豆腐 ちくわ みそ	発酵乳	にんじん ほうれん草	切干大根 しらたき しいたけ なめこ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	664 830	25.1 31.2	16.3 19.9
29	金	パーカーハウス 牛乳	ハンバーグアップルソースかけ コーンサラダ 根菜のスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり 大根	パン さといも	油 ドレッシング	611 810	24.0 30.6	24.8 31.6

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

※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。※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

全国学校給食週間



感謝して食べよう

～ 1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人

● 食べ物を運ぶ人

● お店の人

● 給食をつくる人

● 準備をする人



この期間を通し、あらためて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をすることができるようになってください！