



# 2021年 3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				
1	月	ご飯 牛乳	ぶた丼の具 和風サラダ さといもと白菜のみそ汁	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ <b>ねぎ</b> しらたき <b>キャベツ 大根</b> 白菜 しいたけ	ご飯 砂糖 さといも	油 ごま ドレッシング	610 775	23.2 28.7	16.7 19.5
2	火	ココアパン 牛乳	厚焼き玉子のウインナー巻き ひじきマヨサラダ ABC スープ	卵 ウインナー ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ほうれん草	<b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> 玉ねぎ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	マヨネーズ 油 ごま	671 805	23.3 26.5	31.3 36.1
3	水	ひなまつり メニュー 酢飯 ひなあられ 牛乳	ちらし寿司ご飯の具 鱈の西京焼き すまし汁	とり肉 豆腐 はんぺん 油揚げ 鱈 みそ	牛乳	にんじん きぬさや ほうれん草	れんこん ごぼう しいたけ たけのこ かんぴょう えのきたけ <b>大根</b>	ご飯 砂糖 ひなあられ	ごま 油	693 773	29.6 36.8	18.3 21.9
4	木	ご飯 ストロベリーフレッシュ 牛乳	春巻き(1. 2. 2) 厚揚げと野菜のみそ炒め わかめと玉子のスープ	厚揚げ とり肉 ぶた肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ <b>キャベツ</b> たけのこ にんにく <b>ねぎ</b>	ご飯 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 ごま油	718 841	23.2 28.0	21.2 24.5
5	金	メロンパン 牛乳	大豆のミートソーススパゲッティ 大根サラダ はるか	ぶた肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ <b>大根 きゅうり</b> はるか	パン スパゲッティ	オリーブ油 ごま ドレッシング	699 837	24.7 30.3	24.4 29.9
8	月	ご飯 ヨーグルト 牛乳	ビビンバ(肉みそ) ナムル えのきたけのスープ	ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	にんにくしょうが もやし <b>キャベツ</b> えのきたけ しいたけ <b>ねぎ</b>	ご飯 砂糖	ごま ごま油	676 808	27.0 32.0	22.0 26.2
9	火	ミルクパン 牛乳	ぶた肉のワインソース煮 シーザーサラダ コンソメスープ	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご マッシュルーム <b>キャベツ きゅうり</b> コーン 白菜	パン クルトン じゃがいも	油 ドレッシング	613 764	26.8 32.9	23.8 28.6
10	水	ご飯 牛乳	チキンカレー 海藻サラダ せとか	とり肉	牛乳 チーズ 茎わかめ わかめ とさかのり	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ブルーベリー りんご <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> コーン せとか	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	659 820	19.5 23.7	16.5 18.5
11	木	卒業お祝い メニュー 赤飯 お祝いクレープ⑩ 発酵乳	えびフライ(1. 1. 2)⑩ こんにゃくの煮物 みそけんちん汁	小豆 油揚げ みそ えび 豆腐 ぶた肉 豆乳	発酵乳	にんじん	ごぼう <b>ねぎ</b> こんにゃく <b>大根</b> しめじ	もち米 米粉 パン粉 小麦粉 砂糖 さといも	油 ごま油 ごま	643 849	26.9 30.7	19.0 21.7
12	金	丸パン 牛乳	豆腐ハンバーグ野菜ソースかけ ごぼうサラダ ラビオリスープ	とり肉 豆腐 ベーコン ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ りんご <b>きゅうり 大根</b> ごぼう コーン にんにく	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 油	ごま ごま油	665	27.9	24.7
15	月	わかめご飯 牛乳	あじフリッター(2. 2. 3) 切り干し大根の煮付け ほうれん草のみそ汁	あじ 油揚げ ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	切り干し大根 しらたき しいたけ <b>大根 ねぎ</b>	ご飯 さつまいも 小麦粉 砂糖	油	690 877	22.0 27.8	22.2 28.1
16	火	背割りコッペパン 牛乳	ロングウインナー いろどりサラダ クリームシチュー	ウインナー とり肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	赤パプリカ 黄パプリカ ブロッコリー にんじん	<b>キャベツ</b> 玉ねぎ 白菜 しめじ	パン じゃがいも	ドレッシング 油	609 768	25.5 32.0	24.4 30.3
17	水	ご飯 天井のたれ 牛乳	干しえび入りかき揚げ 大根としらたきのピリ辛炒め ごぼうときのこのみそ汁	豆腐 みそ ぶた肉	牛乳 干しえび	にんじん 小松菜	<b>ねぎ</b> 玉ねぎ <b>大根</b> しらたき ごぼう しいたけ えのきたけ にんにく しょうが	ご飯 小麦粉 砂糖	油 ごま油	698 769	21.0 23.5	24.7 29.0
18	木	ご飯 ミニスイートポテト 牛乳	チンジャオロースー ブロッコリーの中華和え みそキムチスープ	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	ピーマン にんじん ブロッコリー たら	たけのこ しいたけ しょうが にんにく しめじ 白菜 <b>ねぎ</b> 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	709 868	27.0 33.5	19.8 25.0
19	金	パックうどん 牛乳	五目うどんの汁 じゃがバター茶巾 ほうれん草とツナのサラダ	とり肉 さつ揚げ なると ツナ 卵	牛乳 バター	にんじん ほうれん草	<b>大根 ねぎ</b> しいたけ <b>きゅうり</b>	うどん じゃがいも 小麦粉	ごま油 油 マヨネーズ	605 744	28.3 35.5	17.3 20.2
22	月	ご飯 お祝いクレープ⑩ 牛乳	白身魚のフライ⑩ 辛みごま和え とん汁	ホキ 豆乳 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	<b>キャベツ</b> もやし しょうが <b>大根</b> こんにゃく ごぼう <b>ねぎ</b> しいたけ	ご飯 米粉 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油 ラー油	673 823	26.4 31.7	24.1 27.6
23	火	ロールパン お祝いクレープ⑩ 牛乳	とり肉のマーマレード焼き コーンサラダ かぼちゃのポタージュ	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	<b>キャベツ きゅうり</b> コーン 玉ねぎ	パン マーマレードジャム 米粉	ドレッシング	698 840	29.6 35.0	27.0 31.5
24	水	ご飯 牛乳	鮭のねぎみそ焼き 五目ひじき ふわふわスープ	鮭 みそ はんぺん かまぼこ とり肉 油揚げ さつ揚げ 卵	牛乳 ひじき	にんじん みつば	<b>ねぎ</b> 枝豆 こんにゃく しいたけ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 油	766	28.4	18.4
25	木	ご飯 豆乳プリン 牛乳	カレーピラフの具 チーズサラダ 野菜のスープ	ぶた肉 ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム にんにく <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> 白菜	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	660 790	21.7 25.2	18.8 21.8

⑩…小中パックソース・幼ボトルソース ※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



ぞつえん ぞつぎょうせい  
**卒園・卒業生のみなさん！ おめでとうございます！**  
 けんこう き  
**健康に気をつけて、がんばってください！**

