３　月　献　立　表（予定）

（中学校）

2026年　　給食回数 16回

甘楽町学校給食センター　TEL・FAX 74-5072

日	曜	献立名 主食	飲物	おかず	1群 たんぱく質 おもに体をつくるもとになる食品	2群 無機質	3群 カロテン おもに体の調子を整えるもとになる食品	4群 ビタミン	5群 炭水化物 おもにエネルギーのもとになる食品	6群 脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	家で食べてほしい食品
2	月	ナン	牛乳	チーズサラダ キーマカレー ●ヨーグルト	鶏肉 大豆 豆乳	牛乳 チーズ ヨーグルト	**にんじん** ピーマン	キャベツ　**きゅうり** 玉ねぎ　コーン しょうが	ナン じゃが芋	油 ドレッシング	747 32.9	豚肉
3	火	行事食　ひなまつり ちらし寿司	牛乳	鰆のねぎソースかけ 小松菜のごまマヨ和え 豆腐のすまし汁 三色ゼリー	エビ　サワラ 油揚げ ツナ　豆腐 豆乳	牛乳	**にんじん** **水菜** **小松菜**	干ししいたけ　**ねぎ** しょうが　もやし 大根　コーン キャベツ　もも	**米**　砂糖 片栗粉 ゼリー	油 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	792 32.2	きのこ類
4	水	コッペパン レモンはちみつ ~~ごはん~~	牛乳	アジフライ　センターでソースをかけます。 切り干し大根の炒め煮 豚汁　ミルメーク	アジ　竹輪 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 昆布	**にんじん**	切り干し大根 こんにゃく　**ねぎ** ごぼう　**しいたけ** だいこん　レモン	パン　小麦粉 砂糖　パン粉 **さつま芋** ミルメーク はちみつ	油	838 33.6	緑黄色野菜
5	木	肉みそうどん （パックうどん）	牛乳	信田煮 ツナとジャコのサラダ レモンカスタードタルト	タラ　ツナ 豚肉 油揚げ 卵	牛乳 しらす ひじき	**にんじん** **小松菜** ほうれん草	キャベツ　コーン 玉ねぎ　**ねぎ** 白菜　レモン	うどん　砂糖 小麦粉 春雨　水あめ	油 ごま油 マーガリン	852 32.9	魚介類
6	金	麦ごはん	牛乳	中華丼の具 中華ナムル いちご　2個	豚肉 イカ うずら卵	牛乳 海苔	**にんじん** チンゲン菜 **小松菜**	にんにく　しょうが **しいたけ**　玉ねぎ 白菜　もやし **いちご**	**米**　麦 砂糖 片栗粉	油 ドレッシング	750 32.2	いも類
9	月	◆おはなし給食「西の魔女が死んだ」 ロールパン ◆いちごジャム	牛乳	◆キッシュ風 マカロニサラダ ◆トマトスープ　チーズ	ツナ 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	**にんじん** トマト かぼちゃ	キャベツ　**きゅうり** 枝豆　玉ねぎ にんにく　コーン いちご	パン　ジャム マカロニ じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ	749 30.3	レバーや赤身
10	火	♠ごぎつね ご飯	牛乳	タラフリッター　3個 白菜の塩昆布漬け にら玉スープ ララクラッシュ（ぶどう・パイナップル）	鶏肉 タラ　卵 豆腐 油揚げ	牛乳　昆布 わかめ おきあみ あおさ	**にんじん** **にら**	しょうが　**きゅうり** 白菜　こんにゃく	**米**　砂糖 麦　米粉 小麦粉　ゼリー 片栗粉	油	766 31.8	果物
11	水	中学校　卒業お祝い献立 お赤飯 ごま塩	牛乳	♠鶏の唐揚げ　2個 上州きんぴら はんぺんのすまし汁 お祝いいちごゼリー	鶏肉 さつま揚げ はんぺん 豆乳	牛乳	**にんじん** **にら** いんげん	しょうが　にんにく ごぼう　こんにゃく 玉ねぎ　いちご 干ししいたけ	もち米 片栗粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	860 34.3	豆類
12	木	しょうゆラーメン （パック中華麺）	牛乳	にらまんじゅう　2個 バンバンジーサラダ 中学3年のみ　セレクトデザート	鶏肉 なると 豚肉	牛乳	**にんじん** にら	**きゅうり**　もやし キャベツ　**ねぎ** もやし	中華麺 小麦粉	油 ごま ドレッシング	750 35.6	小魚
13	金	中学校　卒業式										
16	月	バンズパン	牛乳	♠オムレツケチャップソースかけ コーンサラダ ♠めんたいたらこスパゲッティ	卵　いか めんたいこ たらこ 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ　**きゅうり** 玉ねぎ　エリンギ コーン　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	パン 砂糖 スパゲッティ	油 オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	872 34.1	豚肉
17	火	コッペパン みかんジャム ~~チキンライス~~	牛乳	エビカツ　センターでソースをかけます。 海藻サラダ コーンポタージュ	エビ ベーコン	牛乳 海藻 わかめ	パセリ	玉ねぎ　キャベツ **きゅうり**　コーン みかん	パン　パン粉 小麦粉 じゃが芋 ジャム	油	777 33.7	緑黄色野菜
18	水	小学校　卒業お祝い献立 桃太郎ご飯	牛乳	鶏の照り焼き 小松菜のおかか和え こしね汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 かつお節	にんじん **小松菜**	**しいたけ**　もやし しょうが　にんにく **ねぎ**　ごぼう こんにゃく	**米**　きび **もち米** 砂糖	油	744 38.4	果物
19	木	福島小　リクエスト献立 ♠きなこ揚げパン	牛乳	肉団子ケチャップソース 春雨サラダ ABCスープ	きなこ 鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん いんげん	**きゅうり**　キャベツ 玉ねぎ　コーン	パン　砂糖 マロニー パン粉 じゃが芋 マカロニ	油 ごま ごま油	843 32.9	大豆製品
20	金	春　分　の　日										
23	月	味の旅　ベトナム 背割り コッペパン	牛乳	バインミー　肉となますをパンにはさんで食べましょう。 ベトナム風なます フォーガー バイン・フラン（プリン）	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん チンゲン菜	大根　**きゅうり** にんにく　もやし 玉ねぎ	パン　砂糖 米粉麺 水あめ	油 ごま油	788 37.8	海藻類
24	火	こめっこぱん ブルーベリージャム ~~ごはん~~	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ コーンの磯煮 なめこ汁	豚肉 鶏肉　豆腐 豆乳 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ　コーン こんにゃく　**なめこ** たけのこ　**ねぎ** 大根　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ	パン　ジャム パン粉 砂糖	油	816 41.7	種実類
25	水	ご飯	牛乳	春巻 中華サラダ 麻婆豆腐 杏仁豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん	もやし　**きゅうり** にんにく　しょうが **ねぎ**　干ししいたけ たけのこ　キャベツ	**米**　砂糖 片栗粉 小麦粉 水あめ　春雨	油 ごま油	857 30.4	果物

＊材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。
●印は、業者配送品
◆印は、おはなし給食の献立

♠印は、ポイントがたまったクラスのリクエストです
10日：こぎつねご飯　中学3の3
11日：鶏の唐揚げ　中学3の2
16日：オムレツ　新屋小1松
　　めんたいたらこパスタ　新屋小6年
19日：きなこ揚げパン　新屋小4竹

～ お 知 ら せ ～

＊給食費無償化については、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。
＊町の渇水対策により急遽、ごはんをパンへ変更、食器類も変更します。
＊10日の「ララクラッシュ」はマンナンライフ様より無償提供いただきます。

１年間ありがとうございました

１年間給食センターの給食運営、食育の取組にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。
来年度の給食は、4月8日（水）からです。

中学校月平均	
エネルギー	796 kcal
たんぱく質	33.9ｇ
脂質	23.9ｇ
塩分	2.8 ｇ

太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。
★印太字：有機野菜を表示