



6月 こんだてひょう(よてい)

(小学校)

給食センターのホームページは、
こちらから



2025年

給食回数 21回

甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

日	曜	こんだてめい				しょくひんめい				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家で食べて ほしい食品		
		しゅしょく	のみ もの	おかず		あか		みどり				きいろ	
						おもにからだをつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品					
2	月	ツイストロール パン		ハンバーグデミグラスソースかけ ハニーマスタードサラダ ABCスープ		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キヤベツ きゅうり コーン ★ススキニ	パン さとう はちみつ じゃがいも マカロニ	651 25.6	 くだもの	
3	火	おはなしきゅうしょく ごはん		あつあげとチンゲンサイの オイスターソースいため きりぼしだいこんのちゅうかあえ メロン		とりにく あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ しょうが たけのこ メロン	あぶら さとう かたくりこ	592 24.9	 まめめい	
4	水	はとくちのけんこうしゅうかん ごはん		イカメンチ じゃがいものきんぴらいため いなかじろ あおりのこざかな		イカ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう あおりの イワシ	にんじん いんげん	キャベツ ★だいこん こんにやく しょうが ごぼう たまねぎ	ごめ パンこ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	724 23.0	 くだもの
5	木	コッペパン いちごジャム		とりのてりやき いかくんサラダ コーンスープ		とりにく いかくんせい	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キヤベツ きゅうり たまねぎ セロリ コーン りんご ★だいこん いちご	パン さとう こむぎこ マカロニ ジャム	あぶら	666 33.1	 いろのこいやすい
6	金	むぎごはん		♥だいずとごぼうのドライカレー こんにやくサラダ ●ヨーグルト		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう コーン ★だいこん しょうが にんにく きゅうりこんにやく	ごめ むぎ	あぶら	637 24.0	 ぎょかいいるい
9	月	まるパン よこぎり		アジいそペフライ ほねぶとサラダ とりにくのトマトに ミルメーク		アジ とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう シラス あおりの チーズ	ごまつな トマト	きゅうり キヤベツ たまねぎ しめじ ★ススキニ にんにく	パン パンこ さとう こむぎこ マカロニ じゃがいも	あぶら ごまあぶら オリーブオイル	666 31.6	 しゅじつるい
10	火	ごはん		サバのみそに ごまつなのうめおかかあえ とんじる		サバ ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし	ごまつな にんじん	キャベツ うめ ごぼう ★たまねぎ しいたけ ★だいこん こんにやく	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	585 26.2	 かいそう
11	水	いりこなめし		わかさぎフリッター 2び ごもくにまめ なめこじる		ワカサギ だいず とうふ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう シラス あおりの	にんじん あおな	こんにやく なめこ たまねぎ もやし	ごめ さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	590 22.6	 だいずせいひん
12	木	きつねうどん (パックうどん)		カミカミかきあげ キャベツのごまあえ ぐんまのうめゼリー		ぶたにく あぶらあげ イカ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし ごぼう うめ	うどん こむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごま	629 23.6	 きのこいるい
13	金	～あじのたび～ ちゅうごく ごはん		ユーリンチー チンジャオロース はるさめサラダ		とりにく ぶたにく こやうどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	しょうが にんにく ねぎ ★たまねぎ たけのこ きゅうり もやし コーン	ごめ さとう かたくりこ こむぎこ マロニー	あぶら ごま あぶら	656 31.1	 こさかな
16	月	ココアパン		タコナゲット 2こ コーンサラダ ミートソースペンネ		ぶたにく タコ イカ タラ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン ★たまねぎ しめじ にんにく	パン さとう こむぎこ ペンネ	あぶら	615 26.8	 レバーや あかみのにく
17	火	むぎごはん		おやこどんのぐ きゅうりともしのりずあえ ももゼリー		とりにく たまご こやうどうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	きゅうり もやし ★たまねぎ もも	ごめ むぎ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	596 27.5	 いもいるい
18	水	ごはん		しろみぎかな(コマイ)フライ コーンのいそに こしねじる		コマイ とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	★こんにゃく コーン たけのこ ししいたけ ねぎ ごぼう	ごめ パンこ こむぎこ さとう ★じゃがいも	あぶら	595 26.6	 くだもの
19	木	みそラーメン (パックちゅうかめん)		ぎょうざ 2こ さんしょくナムル		ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら ごまつな	キャベツ もやし し うが にんにく ★たまねぎ コーン ★だいこん	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごま あぶら	588 24.2	 まめめい
20	金	ごはん		チキンカツとどろくみそかけ きゅうりのしおこんぶあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる		とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	いんげん	えだまめ きゅうり ★だいこん ★たまねぎ	ごめ パンこ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	592 23.0	 ぶたにく
23	月	ミルクパン		オムレツケチャップソースかけ ジャーマンポテト ♥クリームシチュー		たまご とりにく ベーコン	のむヨーグルト こなチーズ だっしふんにゅう	チンゲンサイ にんじん パセリ	たまねぎ にんにく コーン	パン さとう ★じゃがいも パンこ	あぶら バター	592 27.3	 しゅじつるい
24	火	ふくしましゅう リクエストこんだて わかめごはん		とりのからあげ 2こ シーザーサラダ(クルトン) しんたまねぎとあつあげのみそしる		とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	ごめ ふ クルトン かたくりこ	あぶら ドレッシング	635 31.7	 いろのこいやすい
25	水	ごはん のりふりかけ		しらすとわかめのたまごまき えだまめのあさづけ にくじゃが		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり シラス かつおぶし	にんじん いんげん	えだまめ きゅうり ★たまねぎ ★しらたき	ごめ さとう ★じゃがいも	あぶら	604 26.4	 まめめい
26	木	せわり コッペパン		ウインナーケチャップソースかけ ツナサラダ ソースやきそば		ぶたにく ウインナー ツナ いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ コーン ★たまねぎ もやし きゅうり ほししいたけ	パン さとう ちゅうかめん	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	658 28.5	 かいそう
27	金	むぎごはん		はるまき マーボーどうふ フルーツあんじんあえ		ぶたにく とりにく とうふ、だいず どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが ★たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ もも パイン	ごめ むぎ こむぎこ さとう ゼリー はるさめ かたくりこ	あぶら あぶら	777 27.4	 くだもの
30	月	コッペパン マーマレード ジャム		アメリカンドック(ケチャップ) ごぼうサラダ ごめこスープ		ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ごぼう だいこん きゅうり たまねぎ しめじ なつみかん みかん	パン ごめこ こむぎこ ★じゃがいも さとう ジャム	あぶら ごま ノンエッグマ ヨネーズ	726 23.8	 ぎょかいいるい

* 材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

♥ 印は、ハッピーにんじんの日 ● 印は、業者配送品

6月4日(水)～10日(火):「歯と口の健康週間」の献立です。

「もくもくマーク」の日は、かみこたえのあるメニューです。よくかんで食べましょう。

「カルマーク」の日は、カルシウムがたくさんとれる献立です。しっかり食べましょう。

本学の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。
★印は、甘楽町産の有機野菜です。



小学校月平均

エネルギー	637 kcal
たんぱく質	26.6 g
脂質	20.9 g
塩分	2.3 g