

# 5月 献立表(予定)

(中学校)

甘楽町学校給食センター

☎74-5072

2026年



給食回数18回

※節水対策のため、パンの回数が増えています。

日	曜	献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主食	飲物	おかず	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	
				おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品			
1	金	たけのご飯	牛乳	かつおフライ ひじきのピリッと和え 沢煮 味噌 ミニたい焼き	鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん ごま たまねぎ 水菜	たけのご こんにやく しいたけ きゅうり キャベツ だいこん えのきたけ	米 砂糖 たい焼き	油	831 37.5
7	木	ツイストパン	牛乳	オムレツケチャップソースかけ グリーンサラダ クリームシチュー♥ お茶めな大豆	オムレツ 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ えだまめ たまねぎ コーン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ドレッシング バター 油	764 31.7
8	金	麦ご飯	牛乳	チキンカレー 海そうサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	829 32.2
11	月	丸パン	牛乳	かぼちゃひき肉フライ マカロニサラダ イタリアンスープ	ツナ 卵	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	783 27.5
12	火	ご飯	牛乳	さばの味噌煮 くきわかめのきんぴら 若竹汁	さば 豚肉 さつまいも 鶏肉 豆腐	牛乳 茎わかめ わかめ	にんじん	ごぼう こんにやく たけのこ ねぎ たまねぎ	米 砂糖 ごま油	油 小麦粉	774 34.8
13	水	ソフトフランス (いちごジャム)	牛乳	コールスローサラダ チリコンカン くだもの(美生柑)	大豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ みしょうかん	パン 砂糖 じゃがいも ジャム	油 ドレッシング	745 31.0
14	木	パックうどん	牛乳	大豆ポテト 小松菜の胡麻和え 山菜うどん汁	大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 青のり	ごま にんじん	もやし ぶなしめじ えのきたけ ねぎ しいたけ	うどん じゃがいも 片栗粉 砂糖	油 ごま	796 32.3
甘楽中 リクエスト献立											
15	金	桃太郎ご飯	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ シーザーサラダ(クルトン) かき卵汁	鶏肉 ツナ ハンバーグ 凍り豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	しいたけ キャベツ きゅうり	米 もち米 きび クルトン 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ドレッシング	906 40.0
18	月	黒パン	牛乳	あじフライ ごぼうサラダ ワンタンスープ	あじフライ 豚肉 なた	牛乳	にんじん にら	ごぼう だいこん きゅうり たまねぎ もやし しいたけ	パン 砂糖 ワンタンの皮	油 小麦粉 ごま油	853 36.2
19	火	わかめご飯	牛乳	鶏肉の照り焼き 五目豆 新玉ねぎと厚揚げの味噌汁	鶏肉 大豆 豚肉 生揚げ さつまいも	わかめ 牛乳	にんじん	こんにやく たけのこ たまねぎ ねぎ	米 砂糖 ふ	油	784 38.4
20	水	ロールパン (角チーズ)	牛乳	ハヤシシチュー いかくんサラダ くだもの(夏みかん)	豚肉 いかくん製	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム りんご グリンピース キャベツ きゅうり セロリ 夏みかん	パン 砂糖 じゃがいも	油	709 34.2
21	木	パンズパン	牛乳	ツナとじゃこのサラダ ペンネのミートソース煮	ツナ 豚肉	牛乳 小魚 チーズ	ごま にんじん	キャベツ コーン たまねぎ ぶなしめじ	パン マカロニ	ごま油 油	855 31.2
22	金	ご飯	牛乳	さばのスタミナ漬け ゆかりあえ 豚汁 こんにやくゼリー	さば 豆腐 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし キャベツ ねぎ しいたけ だいこん こんにやく	米 じゃがいも こんにやくゼリー	油	790 30.3
25	月	コッペパン (チョコクリーム)	牛乳	揚げ鶏のレモン醤油和え ハニーマスタードサラダ 春雨スープ	鶏肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しいたけ	パン 片栗粉 砂糖 はちみつ でんぶめん	油 チョコクリーム	832 36.5
26	火	ご飯	牛乳	厚焼き卵 えだまめときゅうりの浅漬け こがね煮	卵 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん	えだまめ キャベツ たまねぎ たけのこ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	771 30.4
27	水	背割り コッペパン	乳飲料	ウインナーケチャップソースかけ ジャーマンポテト 米粉スープ♥ みかんゼリー	ウインナー ベーコン	乳飲料 チーズ 牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ	パン 砂糖 じゃがいも パン粉 米粉 マカロニ	バター	802 31.4
28	木	パック ラーメン	牛乳	ぎょうざ(2個) 杏仁フルーツ和え しょうゆラーメンスープ	なた 豚肉	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	パイナップル みかん もも たまねぎ もやし	ラーメン	油	852 32.3
29	金	こぎつね ご飯	牛乳	ししやものから揚げ(3個) しらたきサラダ なめこ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ なめこ ねぎ だいこん しらたき	米 麦 砂糖	油 ドレッシング	776 31.8

\*材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

♥印は、Happyにんじんの日

○甘楽町産の米○

高橋農園 レンゲの会

○甘楽町産の野菜○

きゅうり:丸山征夫さん だいこん:塚田周司さん なめこ:田村隆文さん

新たまねぎ:黒澤繁雄さん 小松菜:太田広幸さん

太字の食品は甘楽・富岡で作られた食材です。

今月は、きゅうり・ごま・しいたけ・にら・

なめこ・米・もち米です。

★有機野菜はたまねぎ(5/18~)・だいこん・ごまです。



中学校月平均

エネルギー 800kcal

たんぱく質 33.4g

脂質 26.8g

塩分 3.5g