



5月 こんだてひょう(よてい)

(小学校)

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。

ひ に ち	よ う び	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)		
		しゅしょく	のみもの	おかず	あか		みどり		き				
					おもにからだを つくるものになる	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな みずな	たけのこ 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	おもにからだのちようしを ととのえるものになる		おもにエネルギーの ものになる	こめ さとう たいやき
1	金	たけのこ ごはん		かつおフライ ひじきのピリッとあえ さわにわん ミニたいやき	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな みずな	たけのこ 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	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる	こめ さとう たいやき	あぶら	695 30.3
7	木	ツイスト パン		オムレツチップソースかけ グリーンサラダ クリームシチュー♥ おちやめなだいず	オムレツ とりにく だいいず ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ コーン	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる	パン さとう じゃがいも こむぎこ	ドレッシング バター あぶら	610 26.1
8	金	むぎごはん		チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう 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	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	645 26.3
11	月	まるパン		かぼちゃひきにくフライ マカロニサラダ イタリアンスープ	ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる	パン マカロニ じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	613 21.8
12	火	ごはん		さばのみそに くきわかめのきんぴら わかたけじる	さば ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ 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	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	584 27.8
13	水	ソフトフランス (いちごジャム)		コールスローサラダ チリコンカン くだもの(みしろうかん)	だいいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ みしろうかん	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる	パン さとう じゃがいも ジャム	あぶら ドレッシング	593 25.2
14	木	バックうどん		だいいずポテト こまつなのごまあえ さんさいうどんじる	だいいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん	もやし ぶなしめじ えのきたけ ねぎ しいたけ	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる	うどん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	604 25.5
甘楽中 リクエスト献立													
15	金	ももたろう ごはん		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) かきたまじる	とりにく ツナ ハンバーグ こおりどうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しいたけ キャベツ きゅうり	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる	こめ もちごめ きび クルトン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	704 32.1
18	月	くろパン		あじフライ ごぼうサラダ ワンタンスープ	あじフライ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	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	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる	パン さとう ワンタンのかわ	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	685 29.5
19	火	わかめ ごはん		とりにくのてりやき ごもくまめ しんたまねぎとあつあげのみそじる	とりにく だいいず ぶたにく なまあげ さつまあげ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく たけのこ たまねぎ ねぎ	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる	こめ さとう ふ	あぶら	632 32.9
20	水	ロールパン		ハヤシチュー いかくんサラダ くだもの(なつみかん)	ぶたにく いかくんせい	ぎゅうにゅう 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 なつみかん	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる	パン さとう じゃがいも	あぶら	561 27.4
21	木	バンズパン		ツナとじゃこのサラダ ペンネのミートソースに	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう こぎかな チーズ	こまつな にんじん	キャベツ コーン たまねぎ ぶなしめじ	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる	パン マカロニ	ごまあぶら あぶら	700 26.0
22	金	ごはん		さばのスタミナづけ ゆかりあえ とんじる こんにやくゼリー	さば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	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	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる	こめ じゃがいも こんにやくゼリー	あぶら	619 25.1
25	月	コッペパン (チョコクリーム)		あげどりのレモンじょうゆあえ ハニーマスタードサラダ はるさめスープ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう 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	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる	パン かたくりこ さとう はちみつ でんぶんめん	あぶら チョコクリーム	646 29.0
26	火	ごはん		あつやきたまご えだまめときゅうりのあさづけ こがねに	たまご ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	611 25.4
27	水	せわり コッペパン		ウインナーチップソースかけ ジャーマンポテト こめスープ♥ みかんゼリー	ウインナー ベーコン	にゅういんりょう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる	パン さとう じゃがいも パンこ こめこ マカロニ	バター	628 24.8
28	木	バック ラーメン		ぎょうざ(2こ) フルーツあんじん しょうゆラーメンスープ	なると ぶたにく	ぎゅうにゅう あんじんどうふ	にんじん にら	パインアップル みかん もも たまねぎ もやし	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる	ラーメン	あぶら	639 24.9
29	金	こぎつね ごはん		ししゃものからあげ(2こ) しらたきサラダ なめこじる	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり なめこ ねぎ だいこん しらたき	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる	こめ むぎ さとう	あぶら ドレッシング	609 25.3

* 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

○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・こまつな・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・こまつな**です。



小学校月平均

エネルギー	633kcal
たんぱく質	26.8g
脂質	22.4g
塩分	2.8g