



6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22回

日	曜日	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) 食塩相当量 (g)
		主食	飲料	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	月	パーカーハウス	牛乳	グリルチキン 新たまねぎとキャベツのマリネ コーンシチュー★	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ◆ レモン コーン	パン 砂糖 じゃがいも	ドレッシング 油	813 36.3 3.0
2	火	ごはん	牛乳	上州しゅうまい(3個) 中華和え 麻婆豆腐	しゅうまい ハム 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 油	759 32.8 3.0
3	水	ごはん	牛乳	アジのり塩フライ 新じゃがのしょうが煮 小松菜とキャベツのごまマヨ和え	アジ 豚肉 生揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しらたき しょうが キャベツ コーン	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	838 32.7 2.2
4	木	パックうどん	牛乳	かみかみかき揚げ 小松菜のおかか和え ごま味うどんの汁	イカ かつお節 豚肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	こまつな にんじん	もやし たまねぎ◆ 干しいたけ	うどん	ごま ごま油	764 30.5 3.8
5	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー マカロニポテトサラダ こだますいか	豚肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ トマト にんじん	なす ブッキーニ◆ えだまめ コーン たまねぎ◆ しょうが りんご きゅうり すいか	米 麦 じゃがいも マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	868 28.5 2.8
8	月	ツイストロール	牛乳	じゃがいものオムレツ(ケチャップ) コールスローサラダ ミートボールのトマト煮	オムレツ ミートボール	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ しめじ いんげん豆	パン 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	802 29.0 3.4
9	火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグてりやきソース のり酢和え キャベツと生揚げの炒め味噌汁	豆腐ハンバーグ 生揚げ	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし	米 砂糖 片栗粉	ごま油 油	762 28.8 2.6
10	水	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 切干大根のふくめ煮 豚汁 ぐんまのうめゼリー	油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん ねぎ しいたけ だいこん◆ こんにやく	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	767 30.5 2.6
11	木	ミルクパン	牛乳	スパゲッティミートソース グリーンサラダ さくらんぼ(2個)	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ◆ キャベツ マッシュルーム きゅうり さくらんぼ	パン スパゲッティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 ドレッシング	750 31.1 2.6
12	金	ごはん	牛乳	生揚げと豚肉のみそ炒め 五目包子(2個) 中華風なめこスープ	生揚げ 豚肉 ハオズ なると 卵	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ ねぎ たけのこ しいたけ なめこ もやし	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	817 34.0 3.6
15	月	ゆめロール	牛乳	なすとツナのトマトソースペンネ コーンサラダ ヨーグルト	ツナ ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	なす たまねぎ◆ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	パン パンネ 砂糖	オリーブ油 油	699 27.2 2.9
16	火	わかめごはん	牛乳	さばの生姜煮 トマト肉じゃが にらのごま風味おひたし	豚肉 生揚げ さば	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん トマト にら	たまねぎ もやし きゅうり	米 しらたき じゃがいも 砂糖	油 ごま油	692 36.7 3.3
17	水	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼の具 イカと野菜のチヂミ(たれかけ) こまつなともやしのナムル	豚肉 チヂミ(イカ)	牛乳	にら にんじん こまつな	たまねぎ もやし はくさいキムチ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	731 29.9 3.3
18	木	背割りパン	牛乳	ウインナー ごぼうのごまマヨサラダ チリコンカン	ウインナー 大豆 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ 赤いんげん豆	パン 砂糖 じゃがいも	ごま油 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	824 34.0 3.6
19	金	ごはん	牛乳	メンチカツ そくせきづけ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	メンチカツ 油揚げ 豆腐	牛乳	さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ◆	米 砂糖 片栗粉	油	809 27.5 2.5
22	月	こめっこばん	牛乳	タレ付き肉だんご(2個) まめまめサラダ カレー焼きそば	豚肉 ウインナー 肉団子	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ コーン たまねぎ 干しいたけ もやし ミックスピーズ	パン 砂糖 中華めん	油 ノンエッグマヨネーズ	917 38.2 3.4
23	火	バターライス	牛乳	えびのドリア風クリームソース キャベツのマリネサラダ 冷凍みかん	えび ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ 黄ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ◆ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	米 麦 砂糖	油 バター	758 26.0 2.2
24	水	ごはん	牛乳	ホキフライ 大豆の磯煮 にらたま汁	ホキフライ 大豆 卵 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん にら	こんにやく しいたけ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 パン粉	油	737 28.6 2.7
小幡小 リクエスト献立		パックラーメン	牛乳	みそラーメンスープ 上州棒餃子 春雨サラダ フルーツ杏仁	豚肉 なると ぎょうざ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし コーン きゅうり	中華めん 緑豆はるさめ 砂糖	油 ごま油	797 30.5 4.1
26	金	いりこ菜めし	牛乳	しらすとわかめの卵巻き こまつなのごま和え かみなり汁	卵巻き 豆腐 豚肉	小魚 牛乳 わかめ	こまつな にんじん 広島菜	もやし こんにやく たまねぎ◆	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	663 28.2 3.0
29	月	コッペパン	牛乳	チキンピカタ えだまめとコーンのサラダ ブラウンシチュー★	豚肉 チキンピカタ (鶏肉 卵)	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	たまねぎ◆ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン えだまめ	パン 砂糖 じゃがいも	バター 油	728 33.7 3.5
30	火	ごはん	乳飲料	あじの南蛮漬け 五目きんぴら なすと新じゃがいものみそ汁	アジ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	乳飲料	にんじん	ねぎ ごぼう こんにやく なす たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ごま油 ごま油	717 30.5 2.1

* 材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。 * 太字の食品は甘楽富岡で作られた食材です。

★印は、ハッピーにんじんの日

○甘楽町産の米○ 中里春風・高橋農園

○甘楽町産の野菜○ きゅうり、だいこん、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、キャベツ、なす、ブッキーニ

黒澤繁雄さん、鈴木久美さん、塚田周司さん、長岡ファームさん、丸山征夫さん、吉田直樹さんの野菜です。



◆ 6月の有機野菜

ブッキーニ、たまねぎ、
だいこん、じゃがいも

中学校 月平均	エネルギー	773kcal
	たんぱく質	31.1g
	脂質	25.9g
	塩分	3.0g