



6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22回

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) 食塩相当量 (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		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			
1	月	パーカー ハウス		グリルチキン しんたまねぎとキャベツのマリネ コーンシチュー★		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	ピーマン きピーマン あかピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ◆ レモン コーン	パン さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら	659 30.2 2.4
2	火	ごはん		じょうしゅうしゅうまい(2こ) ちゅうかあえ マーボー豆腐		しゅうまい ハム とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ ねぎ ほししいたけ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	590 26.7 2.3
3	水	ごはん		アジのりしおフライ しんじゃがのしょうがに こまつなとキャベツのごまマヨあえ		アジ ぶたにく なまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	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	こめ じゃがいも	あぶら ごま ノエッグマヨネーズ	664 27.0 1.9
4	木	パック うどん		かみかみかきあげ こまつなのおかかあえ ごまあじうどんのしる		イカ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし たまねぎ◆ ほししいたけ	うどん	ごま ごまあぶら	618 25.8 3.1
5	金	むぎごはん		なつやさいかレー マカロニポテトサラダ ごだますいか		ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	かぼちゃ トマト にんじん	なす ズッキーニ◆ 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	こめ むぎ じゃがいも マカロニ	あぶら ノエッグマヨネーズ	692 24.3 2.1
8	月	ツイスト ロール		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に		オムレツ ミートボール	ぎゅうにゅう	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 さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	656 24.8 2.8
9	火	ごはん		とうふハンバーグてりやきソース のりずあえ キャベツとなまあげのいたためしる		とうふハンバーグ なまあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	591 23.7 2.4
10	水	ごはん		いわしのうめに きりほしだいこんのふくめに とんじる ぐんまのうめゼリー		あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだいこん ねぎ ししいたけ だいこん◆ こんにやく	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	632 27.1 2.3
11	木	ミルクパン		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こ)		ぶたにく だいたず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン	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 さとう スパゲッティ こむぎこ	オリーブあぶら ドレッシング	633 26.4 2.0
12	金	ごはん		なまあげとぶたにくのみそいため ごもくばおす ちゅうかふうなめこスープ		なまあげ ぶたにく パオズ なたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	キャベツ ねぎ たけのこ ししいたけ なめこ もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	611 27.8 2.9
15	月	ゆめロール		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	ぎゅうにゅう 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 ペンネ さとう	オリーブあぶら あぶら	647 25.0 2.5
16	火	わかめ ごはん		さばのしょうがに トマトにくじゃが にらのごまふうみおひたし		ぶたにく なまあげ さば	わかめ ぎゅうにゅう	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	こめ しらたき じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	581 30.0 2.7
17	水	むぎごはん		ぶたキムチどんのぐ イカとやさいのチヂミ(たれかけ) こまつなともやしのナムル		ぶたにく チヂミ(イカ)	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	たまねぎ もやし さとう はくさいキムチ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	570 24.8 2.6
18	木	せわりパン		ウインナー ごぼうのごまヨサラダ チリコンカン		ウインナー だいたず ぶたにく	ぎゅうにゅう	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 あかいんげんまめ	パン さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶらごま ノエッグマヨネーズ	662 27.9 2.7
19	金	ごはん		メンチカツ そくせきづけ じゃがいもたまねぎのみそしる		メンチカツ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ◆	こめ じゃがいも	あぶら	631 22.8 2.2
22	月	こめっこ ぼん		たれつきにくだんご まめまめサラダ カレーやきそば		ぶたにく ウインナー にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ コーン たまねぎ ほししいたけ もやし ミックスピーンズ	パン さとう ちゅうかめん	あぶら ノエッグマヨネーズ	704 29.1 2.6
23	火	バターライス		えびのドリアふうクリームソース キャベツのマリネサラダ れいとうみかん		えび ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ きピーマン あかピーマン	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	こめ むぎ さとう	あぶら バター	657 22.9 2.0
24	水	ごはん		ホキフライ だいたずのいそに にらたまじる		ホキフライ だいたず たまごとうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	こんにやく ししいたけ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ パンこ	あぶら	585 24.5 2.4
小幡小 リクエスト献立												
25	木	パック ラーメン		みそラーメンスープ じょうしゅうぼうぎょうざ はるさめサラダ フルーツあんにん		ぶたにく なたまご ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし コーン きゅうり	ちゅうかめん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	619 24.7 3.5
26	金	いりこ なめし		しらすとわかめのたまごまき こまつなごまあえ かみなりじる		たまごまき とうふ ぶたにく	ござかな ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ひろしまな	もやし こんにやく たまねぎ◆	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	534 24.8 2.6
29	月	コッペパン		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★		ぶたにく チキンピカタ (とりにくたまご)	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	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 さとう じゃがいも	バター あぶら	606 28.9 3.0
30	火	ごはん		あじのなんばんづけ ごもくきんぴら なすとしんじゃがいものみそしる		アジ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	にゅういんりょう	にんじん	ねぎ ごぼう こんにやく なす たまねぎ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	599 26 2.0

*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、ズッキーニ

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

ズッキーニ、たまねぎ、
だいこん、じゃがいも

小学校 月平均	
エネルギー	625kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	22.5g
塩分	2.5g