



7月 こんだてひょう(よてい)



2025年

給食回数13回

(小学校)

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
		しゅしよく	のみ もの	おかず	あか		みどり		きいろ				
					からだ おもに	しょうひん しょうひん	からだ おもに	しょうひん しょうひん	からだ おもに	しょうひん しょうひん			
		あじのたび ~タイあうこく~			おもとに体をつくるもとになる食品		おもとに体の調子を整えるもとになる食品		おもとにエネルギーのもとになる食品		しょうがっこう 小学校		
1	火	むぎごはん		ガバオライスの具 たまごとコーンのちゅうかスープ ●ヨーグルト	ぶたにく だいず とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん つるもろさき あかピーマン ピーマン	にんにく たまねぎ しいたけ コーン	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	638 31.3	 くだもの	
2	水	こぎつねごはん		ししゃもフリッター2び(3尾) チンゲンサイのいそあえ なつやさいとんじる	とりにく あぶらあげ ししゃも(魚卵) とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおさ オキアミ のり	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ トマト	しょうが ごぼう だいこん なす こんにゃく	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	588 25.8	 まめい	
3	木	なすとあぶらあげ うどん (バックうどん)		だいずポテト こまつなとりにくのあえもの れいとうパイン	ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	なす ★たまねぎ キャベツ パイン	うどん さとう ★じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	668 25.8	 ごはん	
4	金	ちらしずし		ほしがたハンバーグ おろしソースかけ こまつなのおかかあえ ♥たなばたじる たなばたゼリー	とりにく ぶたにく えび あぶらあげ こうやとうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん こまつな	ほししいたけ りんご たまねぎ だいこん にんにく ★オクラ	こめ さとう ふり ゼリー	あぶら ごま	658 26.8	 ぶたにく	
7	月	ツイストロール		とりのからあげ 2こ シーザーサラダ(クルトン) ミネストローネ れいとうみかん	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あかピーマン トマト	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ コーン みかん	パン かたくりこ クルトン マカロニ ★じゃがいも	あぶら ドレッシング	663 29.8	 ぎょかいりい	
8	火	ごはん わかめふりかけ		あつやきたまご えだまめときゅうりのあさづけ にくじゃが	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ	にんじん いんげん	えだまめ きゅうり たまねぎ ★しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら	591 25.4	 しゅじつるい	
9	水	キムタクごはん		中学校保健委員会コラボみそ汁 コーンしゅうまい 2こ(3個) ちゅうかあえ とうふとわかめのみそしる	ぶたにく とうふ とりにく たまご タラ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが だいこん はくさい ねぎ コーン キャベツ きゅうり りんご ★たまねぎ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	587 22.6	 いりのこいりやさい	
10	木	コッペパン ブルーベリージャム		レバーカツあまからソースかけ ジャーマンポテト キャベツとウインナーのスープ	ぶたレバー ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ	パン さとう じゃがいも パンこ ジャム こむぎこ かたくりこ	あぶら バター	645 25.1	 こぎかな	
11	金	むぎごはん		♥なつやさいカレー かいそうサラダ すいか	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう わかめ	にんじん ★かぼちゃ トマト	★なす スキキニ えだまめ コーン ★たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり すいか	こめ むぎ ★じゃがいも	あぶら	633 21.4	 まめい	
14	月	小ゆめロール		チキンナゲット 2こ(3個) コーンサラダ なつやさいペペロンチーノ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく エリンギ スキキニ なす	パン さとう スパゲッティ こむぎこ かたくりこ	オリーブオ イル ドレッシング	629 25.7	 しゅじつるい	
15	火	ごはん	ヨーグルトのむ	サバのスタミナづけ ポテトサラダ あつあげとくうしんさいの オイスターソースいため	サバ ハム あつあげ ぶたにく	のおヨーグル ト	にんじん ★くうしんさい	きゅうり コーン しょうが たけのこ ★たまねぎ	こめ さとう ★じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	678 30.2	 くだもの	
16	水	チャーハン		ゴウバオロー (ぶたからあげのあまずソース) サンラータン フルーツあんじんあえ	ベーコン とりにく ぶたにく とうにゅう とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン にら	★たまねぎ コーン しょうが パイン もも えのき キャベツ	こめ さとう ゼリー かたくりこ	あぶら ごまあぶら ラーゆ	693 34.9	 かいそう	
17	木	しょうゆラーメン (バックちゅうかめん)		にらまんじゅう (2個) キャベツのナムル ミニこんにゃくゼリー※ (コーラ・ソーダ)	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし ★たまねぎ	ちゅうかめん もちこ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	588 24.5	 いもい	

* 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

太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。★印は、有機野菜です。

今月は、なす、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、トマト、こまつな、オクラ、しいたけ、くうしんさい、ピーマン、キャベツ、だいこん、スキキニ、にらです。

※7月17日のミニこんにゃくゼリー(コーラ・ソーダ)は、株式会社マンナンライフより群馬県産のこんにゃくを使った「ラクラッシュ」の無償提供をいただきました。

献立表、給食だより、給食センターの取組みなどは給食センターのホームページにのっています。ぜひ検索してみてください！



小学校月平均	
エネルギー	635 kcal
たんぱく質	26.9 g
脂質	21.0 g
塩分	2.4 g



小魚や小松菜などの青菜にもカルシウムは多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。熱中症予防にも効果的ですので、夏休みも牛乳を飲みましょう！