



7月 献立表(予定)



2025年

給食回数13回

(中学校)

甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

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)	家で食べて ほしい食品	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
		主食	飲物	おかず		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品				おもにエネルギーのもとになる食品
1	火	味の旅 ～タイ王国～		ガバオライスの具 玉子とコーンのスープ ●ヨーグルト	豚肉 大豆 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん つるむらさき 赤ピーマン ピーマン	にんにく 玉ねぎ しいたけ コーン	米 麦 砂糖 片栗粉	油	817 38.7	 果物
		麦ご飯	牛乳									
2	水	こぎつねご飯	牛乳	ししゃもフリッター 3尾 チンゲン菜の磯和え 夏野菜豚汁	鶏肉 油揚げ ししゃも (魚卵) 豆腐 豚肉	牛乳 あおさ オキアミ のり	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ トマト	しょうが ごぼう 大根 なす こんにゃく	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 ごま油	750 33.4	 豆類
3	木	なすと油揚げ のうどん (バックうどん)	牛乳	大豆ポテト 小松菜と鶏肉のごま和え 冷凍パイ	豚肉 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	なす ★玉ねぎ キャベツ パイ	うどん 砂糖 ★じゃが芋 片栗粉	油 ごま	871 32.3	 ご飯
4	金	セタ 行事食		星型ハンバーグ おろしソースかけ 小松菜のおかか和え ♥セタ汁 セタゼリー	鶏肉 豚肉 えび 油揚げ 高野豆腐 かまぼこ	牛乳 かつお節	にんじん 小松菜	干しいたけ りんご 玉ねぎ 大根 にんにく ★オクラ しょうが	米 砂糖 麩 ゼリー	油 ごま	822 33.7	 豚肉
		ちらし寿司										
7	月	新屋小 リクエスト献立		鶏の唐揚げ 2個 シーザーサラダ(クルトン) ミネストローネ 冷凍みかん	鶏肉 ツナ ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン トマト	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン みかん	パン 片栗粉 クルトン マカロニ ★じゃが芋	油 ドレッシング	834 36.6	 魚介類
		ツイストロール										
8	火	ご飯 わかめふりかけ	牛乳	厚焼き玉子 枝豆ときゅうりの浅漬け 肉じゃが	豚肉 卵	牛乳 かつお節 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	米 砂糖 じゃが芋	油	761 30.9	 種実類
9	水	中学学校保健委員会とのコラボみそ汁		コーンしゅうまい 3個 中華和え 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 豆腐 鶏肉 卵 タラ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 大根 白菜 ねぎ コーン キャベツ きゅうり りんご ★玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 ごま ごま油	793 27.8	 緑黄色野菜
		キムタクご飯										
10	木	コッペパン ブルーベリージャム	牛乳	レバーカツ甘辛ソースかけ 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	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ	パン 片栗粉 じゃが芋 砂糖 ジャム 小麦粉 片栗粉	油 バター	773 29.7	 小魚
11	金	甘楽 野菜の日		♥夏野菜カレー 海藻サラダ すいか	豚肉	牛乳 海藻 わかめ	にんじん ★かぼちゃ トマト	★なす スクキニ 枝豆 コーン ★玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり すいか	米 麦 ★じゃが芋	油	819 26.4	 豆類
		麦ごはん										
14	月	小ゆめロール	牛乳	チキンナゲット 3個 コーンサラダ 夏野菜のパペロンチーノ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく エリンギ スクキニ なす	パン 砂糖 スパゲッティ 小麦粉 片栗粉	オリーブ オイル ドレッシング	788 31.9	 種実類
15	火	ご飯	ヨーグルト	鯖のスタミナ漬け ポテトサラダ 厚揚げと空心菜の オイスターソース炒め	サバ ハム 厚揚げ 豚肉	飲む ヨーグルト	にんじん ★空心菜	きゅうり コーン しょうが たけのこ ★玉ねぎ	米 砂糖 ★じゃが芋 片栗粉	油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	877 37.3	 果物
16	水	味の旅 ～中国 ハルビン～		ゴウバオロー (豚唐揚げの甘酢ソース) サンラータン フルーツ杏仁和え	ベーコン 鶏肉 豚肉 豆乳 卵 豆腐	牛乳	にんじん 赤ピーマン にら	★玉ねぎ コーン しょうが パイン もも えのき キャベツ	米 砂糖 ゼリー 片栗粉	油 ごま油 ラー油	823 40.0	 海藻
		チャーハン										
17	木	しょうゆラーメン (バック中華麺)	牛乳	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)	豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし ★玉ねぎ	中華麺 もち粉 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	776 33.7	 いも類

* 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、じゃが芋、玉ねぎ、きゅうり、かぼちゃ、トマト、小松菜、オクラ、しいたけ、
空心菜、ピーマン、キャベツ、大根、スクキニ、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様より群馬県産の
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！



中学校月平均

エネルギー	808 kcal
たんぱく質	33.3 g
脂質	25.1 g
塩分	2.8 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！