



4月 献立表(予定)

(中学校)

献立表、給食だよりは、町のホームページに掲載しています。
トップ画面の各課の案内 ⇒ 学校教育課
学校教育係 ⇒ 給食センターの順にクリック!

2022年

給食回数15回

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 |
|----|---|-----------------|----|--|------------------------------|-----------------------|------------------------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|------------|
| | | 主食 | 飲物 | 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のになる食品 | | | おもに体の調子を整えるものになる食品 | | おもにエネルギーのものになる食品 | | | |
| 8 | 金 | 麦ご飯 | 牛乳 | ポークカレー 海藻サラダ お祝クレープ | 豚肉 豆乳 | 牛乳 海藻 | にんじん | たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 | 油 | 805 26.0 | 大豆製品 |
| 11 | 月 | コッペパン いちごジャム | 牛乳 | 花型豆腐バーグのあんかけ ミネストローネスープ コールスローサラダ | 鶏肉 おから 豆腐 ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ トマト | たまねぎ キャベツ にんにく コーン きゅうり | パン 砂糖 片栗粉 マカロニ ジャム じゃがいも | 油 ノンエッグマヨ ネーズ | 772 28.8 | 小魚 |
| 12 | 火 | ご飯 | 牛乳 | 鶏肉のアップルソース 五目きんぴら 春キャベツの味噌汁 | 鶏肉 豚肉 薩摩揚げ 油揚げ | 牛乳 | にんじん | しょうが にんにく たまねぎ りんご ごぼう にんにく キャベツ | 米 砂糖 | 油 胡麻 | 771 30.9 | 海藻類 |
| 13 | 水 | 赤飯 ごま塩 | 牛乳 | 鯖の西京揚げ かき菜の磯香和え こしね汁 | 鯖 油揚げ 豆腐 豚肉 | 牛乳 海苔 | かき菜 にんじん | キャベツ もやし こんにやく しいたけ ねぎ ごぼう | もち米 じゃがいも 片栗粉 | 油 胡麻油 胡麻 | 732 32.6 | きのこ類 |
| 14 | 木 | 背割コッペパン | 牛乳 | チキンナゲット 焼きそば スーミータン 清見オレンジ | 鶏肉 豚肉 いか 卵 | 牛乳 | ピーマン にんじん チンゲンサイ | キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ コーン きよみオレンジ | パン 焼きそば 片栗粉 | 油 | 801 36.3 | 種実類 |
| 15 | 金 | ご飯 | 牛乳 | 厚揚げとチンゲンサイのオイスター炒め コーン焼売2個 かき菜といかのナムル | 生揚げ 豚肉 いか 鶏肉 鯖 | 牛乳 | チンゲンサイ かき菜 にんじん | しょうが しめじ ねぎ たけのこ もやし コーン たまねぎ | 米 砂糖 片栗粉 小麦粉 | 油 胡麻油 ドレッシング | 801 34.3 | 手類 |
| 18 | 月 | パーカーハウス | 牛乳 | 白身魚フライ ソース 春野菜のポトフ フルーツキャロットゼリー | ほき ウインナー 豚肉 | 牛乳 | にんじん アスパラガス | キャベツ たまねぎ かぶ | パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 | 油 | 81.7 30.8 | 豆類 |
| 19 | 火 | チキンライス | 牛乳 | じゃがいも入りオムレツ ブロッコリーサラダ ABCスープ ●ヨーグルト | 鶏肉 卵 ハム ベーコン | 牛乳 ヨーグルト | にんじん ブロッコリー | たまねぎ グリンピース ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン えだまめ | 米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 マカロニ | 油 ドレッシング | 770 31.4 | 魚介類 |
| 20 | 水 | ご飯 | 牛乳 | 鯖香り焼き 黄金煮 宮内菜の胡麻和え | 鯖 豚肉 厚揚げ | 牛乳 | にんじん みょうろ | たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし ねぎ にんにく | 米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 | 油 胡麻 | 781 34.2 | 海藻類 |
| 21 | 木 | 黒パン | 牛乳 | めんたいコスパゲティ コーンサラダ トマトと卵のスープ | いか 豆乳 辛子めんたいこ ベーコン 卵 | 牛乳 | にんじん トマト みずな | たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン | パン スパゲティ 片栗粉 | ドレッシング ノンエッグマヨ ネーズ オリーブ油 | 841 35.0 | 豆類 |
| 22 | 金 | 麦ご飯 | 牛乳 | あんかけ丼の具 海老焼売 2個 茎わかめとツナのサラダ | 豚肉 厚揚げ 海老 ツナ | 牛乳 茎わかめ | にんじん チンゲンサイ | しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ きゅうり レモン | 米 麦 砂糖 片栗粉 | 油 胡麻油 | 809 30.5 | 果物 |
| 25 | 月 | ロールパン | 牛乳 | オムレツのデミグラスソースかけ コーンシチュー アーモンドサラダ | 鶏肉 ベーコン 卵 | 牛乳 スキムミルク 生クリーム | チンゲンサイ にんじん ごまつな | たまねぎ コーン エリンギ キャベツ きゅうり | パン じゃがいも 砂糖 | 油 アーモンド ドレッシング | 741 32.0 | きのこ類 |
| 26 | 火 | こぎつねご飯 | 牛乳 | 鶏肉の唐揚げ2個 切り干し大根のピリツと和え 新たまねぎの味噌汁 | 鶏肉 油揚げ 豆腐 | 牛乳 | にんじん ごまつな | しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ | 米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも | 油 胡麻 胡麻油 ラー油 | 846 35.9 | 小魚 |
| 27 | 水 | 胡麻ご飯 | 牛乳 | 鯛のおろし煮 ひじきの炒め煮 若竹汁 | 鯛 鶏肉 油揚げ 薩摩揚げ 大豆 豆腐 | 牛乳 ひじき わかめ | にんじん | こんにやく たけのこ ねぎ たまねぎ だいこん | 米 砂糖 | 胡麻 油 | 765 33.6 | 果物 |
| 28 | 木 | コッペパン 大豆クリーム | 牛乳 | 竹輪天ぷら2個 きつねうどん 小松菜サラダ 美生柑 | 竹輪 油揚げ 鶏肉 大豆 | 牛乳 | にんじん ごまつな | しいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ レモン みしょうかん | パン 小麦粉 うどん 砂糖 | 油 胡麻 | 851 34.1 | 海藻類 |

* 材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

●印・・・業者配送

・・・Happy-にんじんの日

太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。



中学校月平均

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 793kcal |
| たんぱく質 | 32.4 g |
| 脂質 | 25.8 g |
| 塩分 | 3.2 g |

4月21日(木) ~めんたいコスパゲティ~
めんたいパークのグランドオープンにともない、からしめんたいこを使用した献立を取り入れました。
豆乳とノンエッグマヨネーズを加えて作るクリーミーなパスタです。

