



6月 献立表(予定)

(中学校)

献立表、給食よりは、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 ⇒ 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 22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) | 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 | たんぱく質 (g) | | |
| | | | | 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 | | 中学校 | | | |
| 1 | 水 | 麦ご飯 | 牛乳 | ビーンズカレー こんにやくサラダ ●ヨーグルト | 豚肉 大豆 豆乳 ひよこ豆 あかえんどう あおえんどう | 牛乳 ヨーグルト | にんじん | 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり りんご | にんにく こんにやく キャベツ きゅうり | ご飯 麦 じゃがいも | 油 | 857 27.6 | くだもの |
| 2 | 木 | 丸パン横切り | 牛乳 | ハンバーグデミソースかけ ごぼうサラダ マカロニのトマト煮 | 鶏肉 豚肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん トマト | 玉ねぎ しめじ ごぼう 大根 きゅうり | にんにく ごぼう きゅうり | パン 砂糖 マカロニ じゃがいも | ごま ドレッシング オリーブオイル | 850 34.1 | ぎょかいりい |
| 3 | 金 | ご飯 | 牛乳 | あじの海苔塩フライ キャベツとつぼ漬けの和え物 じゃが芋のしょうが煮 | あじ 豚肉 がんもどき | 牛乳 あおのり | にんじん いんげん | 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが | キャベツ 大根 | ご飯 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも | 油 | 845 31.6 | きのこるい |
| 6 | 月 | ココアパン | 牛乳 | 甘楽中リクエストメニュー チキンのチーズ焼き シーザーサラダ ABCスープ | 鶏肉 ツナ ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん いんげん | キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン | パン パン粉 じゃがいも クルトン マカロニ | ドレッシング | 897 36.3 | くだもの | |
| 7 | 火 | ご飯 | 牛乳 | 鶏肉のアーモンド味噌がらめ 梅香和え 茎わかめのきんぴら | 鶏肉 豚肉 さつまいも | 牛乳 茎わかめ | にんじん | 大根 きゅうり 梅 しそ ごぼう こんにやく | ご飯 片栗粉 砂糖 | 油 アーモンド ごま ごま油 | 759 34.0 | まめるい | |
| 8 | 水 | ご飯 | 牛乳 | 上州しゅうまい 2個 切り干し大根のナムル 麻婆豆腐 まんてん豆 | 豚肉 大豆 豆腐 | 牛乳 | にんじん にら | 切り干し大根 きゅうり もやし にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ | ご飯 片栗粉 砂糖 | 油 ごま ごま油 ラー油 | 840 35.0 | いもるい | |
| 9 | 木 | パックうどん | 牛乳 | 竹輪の磯辺揚げ 2個 かみかみ和え きつねうどん汁 | 油揚げ 豚肉 ちくわ いかくんせい | 牛乳 あおのり | にんじん | 玉ねぎ キャベツ きゅうり | うどん 小麦粉 砂糖 | 油 ごま ごま油 | 848 35.9 | こざかな | |
| 10 | 金 | 桃太郎ご飯 | 牛乳 | いわしのかりかりフライ 2個 キャベツの浅漬け こしね汁 | 鶏肉 いわし 豚肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 | にんじん | 干しいたけ ねぎ こんにやく しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり | ご飯 さび 砂糖 もち米 片栗粉 じゃがいも | 油 | 844 28.4 | かいそうるい | |
| 13 | 月 | コッペパン りんごジャム | 牛乳 | 豆腐ボールのケチャップ炒め コンソメスープ ヨーグルト和え | 豆腐 鶏肉 豚肉 ベーコン | 牛乳 ヨーグルト | にんじん アスパラガス | 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ コーン えだまめ みかん パイ | パン じゃがいも パン粉 ジャム 砂糖 片栗粉 | 油 | 849 31.8 | しゅじつるい ごまやナッツなど | |
| 14 | 火 | ご飯 | 牛乳 | 厚揚げとチンゲンサイのオニオンソース炒め きゅうりとキャベツの中華和え メロン | 厚揚げ 豚肉 卵 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | しょうが しめじ メロン 玉ねぎ たけのこ キャベツ | ご飯 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 ごま | 771 31.3 | にゅうせいひん | |
| 15 | 水 | ご飯 | 牛乳 | 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の炒め煮 かき玉汁 | 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 | 牛乳 こんぶ わかめ | にんじん にら | にんにく しょうが 切り干し大根 えのき しらたき | ご飯 砂糖 じゃがいも 片栗粉 | 油 | 790 33.2 | こざかな | |
| 16 | 木 | ツイストパン | 牛乳 | チキンカレーピカタ 枝豆サラダ ブラウンシチュー | 鶏肉 卵 豚肉 大豆 | 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん グリーンピース | 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン えだまめ | パン パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 | 油 ドレッシング | 829 34.2 | くだもの | |
| 17 | 金 | バターライス | 牛乳 | 海の幸のクリームソース 海藻サラダ | えび いか あさり ベーコン | のむヨーグルト 牛乳 海藻 | にんじん パセリ | 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり いちご | ご飯 麦 砂糖 | 油 バター | 727 29.7 | にゅうせいひん | |
| 20 | 月 | コッペパン ブルーベリージャム | 牛乳 | カムカム揚げ チーズサラダ ミネストローネ | 大豆 ベーコン | 牛乳 しらす チーズ | にんじん トマト パセリ 赤ピーマン | キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく コーン | パン 砂糖 さつまいも 片栗粉 マカロニ じゃがいも ジャム | 油 アーモンド ごま | 834 29.8 | きのこるい | |
| 21 | 火 | わかめご飯 | 牛乳 | 鮭の塩焼き 炒り鶏 キャベツの味噌汁 | 鮭 鶏肉 うずら卵 油揚げ | 牛乳 わかめ | にんじん | ごぼう こんにやく しいたけ たけのこ キャベツ 玉ねぎ | ご飯 砂糖 | 油 | 763 36.3 | いろのこいやさい | |
| 22 | 水 | 麦ご飯 | 牛乳 | 親子丼の具 チンゲンサイともやしの海苔酢和え グレープフルーツ | 卵 鶏肉 高野豆腐 | 牛乳 のり | にんじん みつば チンゲンサイ | もやし 玉ねぎ グレープフルーツ | ご飯 麦 砂糖 | 油 ごま油 | 792 35.8 | ぎょかいりい | |
| 23 | 木 | パック中華麺 | 牛乳 | 焼き餃子 きゅうりともやしの中華和え みそラーメンスープ | 焼き豚 鶏肉 なた 豚肉 | 牛乳 | にんじん にら ほうれんそう | 玉ねぎ もやし コーン しめじ きゅうり | 中華麺 小麦粉 砂糖 | 油 ごま ごま油 | 764 27.3 | まめるい | |
| 24 | 金 | ご飯 | 牛乳 | チキンソースカツ キャベツのごま和え 豚汁 | 鶏肉 豚肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん | キャベツ もやし ごぼう しいたけ 大根 こんにやく | ご飯 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも | 油 ごま | 811 28.2 | いろのこいやさい | |
| 27 | 月 | パーカーハウス | 牛乳 | オムレツケチャップソースかけ コールスローサラダ ひよこ豆のカレースープ | 卵 ベーコン ひよこ豆 | 牛乳 | にんじん パセリ | 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご | パン 砂糖 じゃがいも | 油 ノンエッグマヨ ネーズ | 747 27.0 | たいせいひん | |
| 28 | 火 | ご飯 | 牛乳 | ごぼうのシャキシャキ丼の具 しらすとわかめの玉子巻き オレンジ | 豚肉 卵 | 牛乳 しらす わかめ こんぶ | にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン | ごぼう しょうが しらす ねぎ オレンジ | ご飯 砂糖 | 油 ごま ごま油 | 767 35.2 | いもるい | |
| 29 | 水 | ご飯 | 牛乳 | さばのスタミナ漬け コーンの磯煮 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 | さば 豆腐 鶏肉 油揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん いんげん | こんにやく コーン たけのこ 玉ねぎ りんご | ご飯 砂糖 じゃがいも | 油 ごま | 805 30.3 | やさしい | |
| 30 | 木 | 小黑パン | 牛乳 | スパゲッティミートソース グリーンサラダ さくらんぼゼリー | 大豆 豚肉 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト 赤ピーマン 黄ピーマン | 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり さくらんぼ | パン 砂糖 スパゲッティ ゼリー | 油 ドレッシング | 835 30.5 | きのこるい | |

* 材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

●印は業者配送

●印は業者配送 ...ハッピーにんじんの日

太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。

今月は、きゅうり・しいたけ・にら・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・米・きびです。



「もくもくマーク」の日は、かみごたえのあるメニューです。よくかんで食べましょう。



「カルマーク」の日は、カルシウムがたくさんとれる献立です。しっかり食べましょう。

中学校月平均

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 805 kcal |
| たんぱく質 | 32.0 g |
| 脂質 | 24.2 g |
| 塩分 | 3.1 g |