



6月 こんだてひょう(よてい)

(小学校)

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 → 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	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			
		しゅしゅく	のみ もの	おかず	あか		みどり				きいろ		
					からだ おもに体をつくるものになる食品	しょうひん おもに体の調子を整えるものになる食品	からだ おもに体の調子を整えるものになる食品	しょうひん おもに体の調子を整えるものになる食品			しょうひん おもに体の調子を整えるものになる食品	しょうひん おもに体の調子を整えるものになる食品	
1	水	むぎごはん		ビーンズカレー こんにやくサラダ ●ヨーグルト	ぶたにく だいず とうりゅう ひよこまめ あかえんどう あおえんどう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ りんご	にんにく こんにやく きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	661 22.4	 くだもの
2	木	まるパン よこぎり		ハンバーグデミソースかけ ごぼうサラダ マカロニのトマトに	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ ごぼう だいこん きゅうり	パン さとう マカロニ じゃがいも	ごま ドレッシング オリーブオイル	667 27.2	 ぎょかいりい	
3	金	ごはん		あじののりおフライ キャベツとつぼづけのあえもの じゃがいものしょうがに	あじ ぶたにく がんもどき	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	ごはん パンこ こむぎ じゃがいも さとう	あぶら	657 25.6	 きのこるい	
6	月	甘楽中リクエストメニュー ココアパン		チキンのチーズやき シーザーサラダ ABCスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	パン パンこ じゃがいも クルトン マカロニ	ドレッシング	692 28.5	はとくちの えいせいしょうかん くだもの	
7	火	ごはん		とりにくのアーモンドみそがらめ うめかあえ くきわかめのきんぴら	とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	だいこん きゅうり うめ しそ ごぼう こんにやく	ごはん かたくりこ さとう	あぶら アーモンド ごま ごまあぶら	585 27.1	 まめるい	
8	水	ごはん		じょうしゅうしゅうまい きりほしだいこんのナムル マーボー豆腐	ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きりほしだいこん もやし たまねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ラー油 ごま	616 26.1	 いもるい	
9	木	パックうどん		ちくわのいそべあげ 2こ かみかみあえ きつねうどんじる	あぶらあげ ぶたにく ちくわ いかくんせい	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	654 30.1	 こざかな	
10	金	ももたろうごはん		いわしのかりかりフライ 2こ キャベツのあさづけ こしねじる	とりにく いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ ねぎ こんにやく ごぼう きゅうり	ごはん さとう もちごめ かたくりこ じゃがいも	あぶら	596 24.5	 かいそうるい	
13	月	コッペパン りんごジャム		とうふボールのケチャップいため コンソメスープ ヨーグルトあえ	とうふ とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん アスパラガス	ほししいたけ たまねぎ キャベツ コーン みかん もも パン	パン パンこ じゃがいも さとう ジャム かたくりこ	あぶら	684 25.8	 しゅじつるい ごまやナッツなど	
14	火	ごはん		あつあげとチンゲンサイのオイスターソースいため きゅうりとキャベツのちゅうかあえ メロン	あつあげ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	601 25.0	 にゅうせいひん	
15	水	ごはん		とりにくのてりやき きりほしだいこんのいために かきたまじる	とりにく あぶらあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが きりほしだいこん えのき しらたき	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	640 29.2	 こざかな	
16	木	ツイストパン		チキンカレーピカタ えだまめサラダ ブラウンシチュー	とりにく たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えだまめ	パン パンこ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング	666 28.9	 くだもの	
17	金	バターライス	ジョア (いちご)	うみのさちのクリームソース かいそうサラダ	えび いか あさり ベーコン	のむヨーグルト ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり いちご	ごはん むぎ さとう	あぶら バター	577 24.2	 にゅうせいひん	
20	月	コッペパン ブルーベリージャム		カムカムあげ チーズサラダ ミネストローネ	だいず ベーコン	ぎゅうにゅう しらす チーズ	にんじん トマト パセリ あかピーマン	キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく コーン	パン さとう さつまいも かたくりこ マカロニ ジャム じゃがいも	あぶら アーモンド ごま	657 24.0	 きのこるい	
21	火	わかめごはん		さけのしおやき いりどり キャベツのみそしる	さけ とりにく うずらたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう 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 たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	592 29.7	 いろのこいやさい	
22	水	むぎごはん		おやこどんのぐ チンゲンサイともやしのりずあえ グレープフルーツ	たまご とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん みつば チンゲンサイ	もやし たまねぎ グレープフルーツ	ごはん むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	612 28.3	 ぎょかいりい	
23	木	パックちゅうかめん		やきぎょうざ きゅうりともやしのちゅうかあえ みそラーメンスープ	やきぶた とりにく なると ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ もやし コーン しめじ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	572 21.4	 まめるい	
24	金	ごはん		チキンソースカツ キャベツのごまあえ とんじる	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし ごぼう しいたけ だいこん こんにやく	ごはん パンこ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	651 22.9	 いろのこいやさい	
27	月	パーカーハウス		オムレツケチャップソースかけ コールスローサラダ ひよこまめのカレースープ	たまご ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	パン さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	592 21.8	 だいにせいひん	
28	火	ごはん		ごぼうのシャキシャキどんのぐ しらすとわかめのたまごまき オレンジ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう しらす わかめ こんぶ	にんじん あかピーマン きび一まん	ごぼう しょうが しらす ねぎ オレンジ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	608 29.5	 いもるい	
29	水	ごはん		さばのスタミナづけ コーンのいそに じゃがいもとたまねぎのみそしる	さば とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	こんにやく たけのこ りんご コーン たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	633 25.3	 やさい	
30	木	くるパン(小)		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	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト 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 ゼリー	あぶら ドレッシング	684 24.9	 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 ……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。

「もぐもぐマーク」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。

小学校月平均	
エネルギー	632kcal
たんぱく質	26.0g
脂質	20.5g
塩分	2.3g