



8・9月 献立表(予定)

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

(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)	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		
30	火	麦ご飯		夏野菜カレー グリーンサラダ アセロラゼリー	豚肉	牛乳	かぼちゃ トマト にんじん パセリ	なす ズッキーニ 枝豆 たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 麦 ゼリー 砂糖 じゃがいも	油	818 22.0	
31	水	ご飯		白身魚フライ ソース コーンの磯煮 田舎汁	ホキ 鶏肉 油揚げ 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	干しいたけ しめじ こんにやく コーン 大根 たまねぎ	ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油	817 31.3	
1	木	コッペパン いちごジャム		スパニッシュオムレツ コーンサラダ ミネストローネ	卵 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	パン 砂糖 じゃがいも ジャム マカロニ	油 ドレッシング ノンエッグマヨ ネーズ	801 28.8	
2	金	麦ご飯		夏野菜麻婆豆腐 パンパンジーサラダ オレンジ	豆腐 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ いんげん にら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ なす 干しいたけ きゅうり キャベツ オレンジ	ごはん 砂糖 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	786 30.9	
5	月	パーカーハウス		ハンバーグデミソースかけ ごぼうサラダ イタリアンスープ アーモンドフィッシュ	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ 小魚	にんじん パセリ	ごぼう 大根 きゅうり たまねぎ	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま ドレッシング アーモンド	857 35.3	
6	火	ご飯 おかかふりかけ		さばの味噌煮 キャベツときゅうりの浅漬け トマト肉じゃが	さば 豚肉 厚揚げ	牛乳 おかか	にんじん いんげん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	835 35.4	
7	水	わかめご飯		信田煮 梅おかか和え なすの味噌汁	卵 豆腐 油揚げ スケトウダラ	牛乳 わかめ おかか ひじき	にんじん ほうれん草	きゅうり もやし 梅 たまねぎ たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 春雨	油 ごま	745 28.9	
8	木	なめこうどん (バックうどん)		豚肉の甘唐揚げ 小松菜の磯香和え なし	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ もやし なめこ なし	うどん 片栗粉 砂糖	油	769 34.0	
9	金	十五夜 行事食 黒米ご飯		里芋キーマカレー 海藻サラダ お月見ゼリー	豚肉 うすら卵	牛乳 脱脂粉乳 わかめ 海藻	にんじん トマト	キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ にんにく しょうが	ごはん 砂糖 黒米 里芋 ゼリー	油 ドレッシング	824 25.2	
12	月	背割り コッペパン		スラッピージョー いかくんサラダ 冬瓜のカレースープ	豚肉 大豆 ベーコン いかくんせい	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうがん キャベツ きゅうり セロリ	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 バター	841 37.5	
13	火	ご飯		中華丼の具 フルーツ杏仁和え	豚肉 いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 干しいたけ もやし もも パイン みかん	ごはん 砂糖 片栗粉 杏仁ゼリー	油	788 29.0	
14	水	ゆかりご飯		真鯛のみぞれあんかけ キャベツときゅうりの柑橘和え ぽっかけ汁	鯛 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ゆかり 大根 キャベツ きゅうり 干しいたけ ごぼう ねぎ こんにやく	ごはん 砂糖 片栗粉 里芋	油 ドレッシング	685 35.7	
15	木	肉みそうどん		かぼちゃとさつま芋のかき揚げ 小松菜のごま和え きなこおはぎ	豚肉 油揚げ きなこ	牛乳	にんじん 小松菜 にら かぼちゃ	たまねぎ ねぎ もやし キャベツ	うどん 砂糖 もち米 あんこ 小麦粉 さつまいも	油 ごま	632 26.1	
16	金	ご飯		あじの磯辺フライ ひじきの炒り煮 なめこ汁	あじ 豆腐 油揚げ 大豆 さつま揚げ	牛乳 あおさ ひじき	にんじん	こんにやく なめこ ねぎ 大根	ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉	油	759 28.6	
19	月	敬老の日										
20	火	ご飯		肉団子甘酢ソース 2個 キムチ和え 豚汁 ひじきのり	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり 大根 ごぼう ねぎ しいたけ こんにやく	ごはん 砂糖 じゃがいも 砂糖	油	748 28.8	
21	水	ごまご飯		さばの塩焼き 上州きんぴら すいとん汁	さば 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん	干しいたけ ごぼう こんにやく ねぎ 大根	ごはん 砂糖 ごむぎこ 砂糖	油 ごま	897 36.3	
22	木	みそラーメン (バック中華麺)		鶏の照り焼き ほうれん草ともやしのナムル レモンカスタードタルト	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	にんにく しょうが もやし ねぎ コーン	中華麺 タルト 砂糖	油 ごま ごま油	905 36.6	
23	金	秋分の日										
26	月	食パン		チキン竜田揚げマーレードソース コールスローサラダ パンプキンチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン 砂糖 片栗粉 ジャム	油	871 36.7	
27	火	ご飯		黄金煮 アーモンド和え こしね汁	豚肉 厚揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ こんにやく たけのこ もやし しいたけ ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 アーモンド	805 33.1	
28	水	麦ご飯		スタミナ焼き肉丼の具 骨太サラダ グレープフルーツ	豚肉	牛乳 しらす チーズ	小松菜 にんじん	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ グレープフルーツ	ごはん 砂糖 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	765 30.4	
29	木	背割り コッペパン		ウインナーケチャップソース グリーンサラダ ソース焼きそば キャンディチーズ③	ウインナー 豚肉 いか	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし 干しいたけ	パン 砂糖 中華麺	油 ドレッシング	909 37.8	
30	金	ご飯		きのこのブラウンシチュー 枝豆とコーンのサラダ ●ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん グリンピース トマト	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ キャベツ 枝豆 コーン きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	826 31.9	

*材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

●印は業者配達



・・・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・ごま・なめこ・じゃがいも・
とうがん・かぼちゃ・ねぎ・なす・ごぼう・なめこ・米 です。



中学校月平均

エネルギー	803kcal
たんぱく質	31.8g
脂質	24.0g
塩分	2.7g