



10月 献立表(予定)

(中学校)

献立表、給食日より、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19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とになる食品			
3	月	コッペパン ハニーホイップ		スパニッシュオムレツ アーモンドサラダ クリームシチュー	卵 鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ	パン 小麦粉 砂糖 はちみつ じゃがいも	バター 油 マーガリン アーモンド マヨネーズ ドレッシング	915 32.0	 海藻類
4	火	ご飯		ポークしゅうまい 3個 春雨サラダ チンジャオロース	豚肉 ハム 高野豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ しょうが キャベツ たけのこ もやし とうがらし	米 砂糖 マロニー 小麦粉 片栗粉	油 ごま油 ごま	804 36.1	 小魚
5	水	ご飯		さわらのみそ漬け焼き 茎わかめきんぴら なめこ汁	さわら 豆腐 豚肉 さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん	ねぎ ごぼう 大根 こんにやく しょうが	米 砂糖	油 ごま油 ごま	750 31.2	 いも類
6	木	きのこうどん (パックうどん)		大学芋 切り干し大根のごまマヨ和え	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	切り干し大根 ねぎ もやし 玉ねぎ えのき しいたけ しめじ	うどん 砂糖 さつまいも はちみつ	油 ごま ノエッグマヨネーズ	877 30.1	 果物
7	金	麦ご飯		ポークカレー 海藻ツナサラダ オレンジ	豚肉 ツナ	牛乳 海藻	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ しょうが きゅうり にんにく オレンジ	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	818 25.9	 色の濃い野菜
10	月	スポーツの日										
11	火	ご飯		ぐんまの納豆 コーンの磯煮 豚汁 りんご	納豆 豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく ごぼう ねぎ りんご しいたけ 大根	米 砂糖 じゃがいも	油	770 32.0	 果物
12	水	こぎつねご飯		~味の旅~ 山形県の郷土料理 ほうれん草のごま和え 芋煮	鶏肉 油揚げ 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが 大根 もやし こんにやく ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま	790 34.1	 野菜
13	木	ココア揚げパン		新屋小 リクエストメニュー 照り焼きハンバーグ シーザーサラダ(クルトン付き) コーンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン	パン 砂糖 クルトン 片栗粉 じゃがいも	油 ドレッシング	912 35.5	 豆類
14	金	さつまいもご飯 (減)		ホキの味噌フライ ちくわサラダ すいとん	ほき ちくわ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	大根 ねぎ はくさい 干しいたけ	米 もち米 パン粉 里芋 さつまいも 砂糖 すいとん 小麦粉	油 ごま ノエッグマヨネーズ	798 29.0	 海藻類
17	月	コッペパン ブルーベリージャム		~味の旅~ イタリア チェルタル料理 鯛のアクアパッツア イタリアンサラダ ミルファンティ 豆乳パンナコッタ	鯛 卵 あさり 豆乳	牛乳 粉チーズ チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	パン じゃがいも パン粉 ジャム パンナコッタ	オリーブオイル ドレッシング	829 42.2	 種実類 ごまやナッツなど
18	火	わかめご飯		五目玉子焼き 関東煮 田舎汁	卵 うずら卵 さつま揚げ ちくわ 厚揚げ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	ごぼう たけのこ 大根 ねぎ れんこん しいたけ こんにやく しめじ	米 じゃがいも 砂糖	油	755 29.4	 果物
19	水	ご飯		メンチカツ(ソース) 切り干し大根の炒め煮 呉汁	鶏肉 ちくわ 牛肉 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	切り干し大根 ねぎ えのき しらたき こんにやく 大根	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	833 29.0	 色の濃い野菜
20	木	ミルクパン(減)		めんたいパーク コラボメニュー チキンナゲット 2個 こんにやくサラダ めんたいコスパゲッティ	いか 鶏肉 豆乳 辛子明太子	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	キャベツ こんにやく 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ	パン スパゲッティ 小麦粉 片栗粉	オリーブオイル ノエッグマヨネーズ	920 36.0	 小魚
21	金	ご飯		学校給食くまの日 ぐんまのねぎこんコロッケ(ソース) たくあんのだんご汁 おつきりこみ	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ 大根 しらたき 玉ねぎ ねぎ ごぼう しいたけ	米 小麦粉 砂糖 おつきりこみ 里芋 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	880 27.9	 色の濃い野菜
24	月	丸パン いちごジャム		鶏肉のトマト煮 大根とじゃこのサラダ りんご	ツナ 鶏肉	牛乳 しらす	いんげん 小松菜 トマト バジル	大根 コーン しめじ 玉ねぎ りんご	パン ジャム マロニー じゃがいも	オリーブオイル ドレッシング	803 31.0	 果物
25	火	ご飯(減)		鯖の南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮 群雲汁	豆腐 鯖 豚肉 卵 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん にら	ねぎ とうがらし 玉ねぎ こんにやく	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	864 31.1	 大豆製品
26	水	ご飯		二色丼の具(肉そぼろ・卵) こしね汁 ぶどうゼリー	鶏肉 卵 大豆 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく ねぎ しょうが しいたけ 大根	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	790 33.5	 色の濃い野菜
27	木	しょうゆラーメン (パック中華麺)		春巻 韓国風ナムル	豚肉 鶏肉 いか	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ キャベツ ねぎ 玉ねぎ もやし コーン	中華麺 小麦粉 片栗粉 春雨 砂糖	油 ドレッシング	790 28.7	 乳製品
28	金	群馬県民の日										
31	月	背割り コッペパン	ヨーグルト	スティックハンバーグトマトソース ごぼうサラダ 秋味シチュー	鶏肉	のむヨーグルト 牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 きゅうり コーン	パン 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 ごま ドレッシング バター ノエッグマヨネーズ	831 31.9	 くだもの

*材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

・・・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・ごまつな・じゃがいも・
さといも・さつまいも・ごぼう・なめこ・米 です。



中学校月平均	
エネルギー	828 kcal
たんぱく質	31.9 g
脂質	25.1 g
塩分	2.7 g