



# 11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 ⇒ 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 20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			
~味の旅~ 青森県の郷土料理「せんべい汁」													
1	火	麦ご飯		ホッケフライ(パックソース) 五目豆 せんべい汁	ホッケ 大豆 豚肉 さつま揚げ 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう 干しいたけ	大根 ねぎ	米 パン粉 砂糖 麦 小麦粉	油	829 33.5	 いろいろいやさい
2	水	ご飯		わかめとしらすの玉子巻き 小松菜のごまマヨ和え 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳 わかめ しらす	にんじん 小松菜 いんげん	キャベツ たまねぎ	コーン しらたき	米 じゃがいも 砂糖	油 ハエッグマヨネーズ ごま	811 29.8	 にく やさかな
3	木	文化の日											
4	金	ご飯		鯖のスタミナ漬け 切り干し大根のピリ辛和え 筑前煮	鯖 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	こんにゃく しいたけ 切り干し大根 りんご	ごぼう きゅうり にんにく	米 里芋 砂糖	油 ごま ごま油 ラー油	810 31.5	 くだもの
7	月	ツイストパン		白身魚フリッター 2個 ジャーマンポテト 米粉スープ	タラ 沖アミ ベーコン ウインナー	牛乳 粉チーズ あおさ	パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しめじ		パン 小麦粉 じゃがいも 米粉 マカロニ 砂糖 パン粉 片栗粉	バター 油	805 32.1	 きのこるい
8	火	ご飯		シャキシャキごぼう丼の具 大根とじゃこのサラダ アーモンド	豚肉 ツナ	牛乳 しらす 昆布	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	ごぼう しらたき 大根	しょうが ねぎ きゅうり	米 砂糖	油 ごま油 ごま ドレッシング アーモンド	812 35.9	 いもるい
9	水	ご飯		ハンバーグおろしソース 青菜のおかか和え 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 かつお節	にんじん 小松菜	大根 ごぼう しいたけ たまねぎ	もやし ねぎ こんにゃく	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	819 33.3	 くだもの
10	木	わかめうどん (バックうどん)		カミカミかき揚げ ほうれん草のごま和え	いかくんせい 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ もやし 干しいたけ	ごぼう ねぎ	うどん 小麦粉 砂糖	油 ごま	830 32.6	 まめるい
11	金	麦ご飯		チキンカレー フルーツヨーグルト和え	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ しょうが もも	にんにく みかん バナナ	米 麦 じゃがいも	油	809 29.4	 やさしい
14	月	コッペパン りんごジャム		オムレツケチャップソースかけ ブロッコリーサラダ さつまいものクリームシチュー	卵 鶏肉	飲むヨーグルト 牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり	コーン たまねぎ	パン 砂糖 さつまいも 小麦粉 ジャム	油 バター ドレッシング	815 31.9	 さかな
15	火	麦ご飯		麻婆豆腐 白菜とわかめの中華和え みかん	豆腐 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ みかん	しょうが 白菜	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	809 29.9	 かいそう
16	水	ご飯		鶏肉のねぎソースかけ 里芋のそぼろ煮 なめこ汁	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん いんげん	ねぎ たまねぎ なめこ	しょうが こんにゃく 大根	米 砂糖 里芋 片栗粉	油 ごま油	833 33.6	 いろいろいやさい
中学校 リクエストメニュー													
17	木	きなこ揚げパン		きんぴらの包み焼き シーザーサラダ ABCスープ	きなこ ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう	きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも クルトン マカロニ	油 ごま ドレッシング	850 31.5	 こざかな
18	金	桃太郎ご飯		ししゃもの唐揚げ 2尾 白菜の塩昆布和え チンゲンサイと卵のスープ	ししゃも 鶏肉 卵	牛乳 昆布	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ 白菜 たまねぎ	きゅうり コーン	米 きび もち米 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	802 30.4	 まめるい
21	月	コッペパン いちごジャム		ビーンズハヤシシチュー サラダスパゲッティ りんご	白いんげん豆 ひよこ豆 豚肉 青えんどう ツナ レッドキドニー	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ しょうが	きゅうり りんご にんにく	パン ジャム スパゲッティ じゃがいも	油 ハエッグマヨネーズ ドレッシング	823 34.4	 にゅうせいひん
22	火	ご飯		厚揚げとチンゲンサイのオニオン炒め 白菜のピリッと漬け 根菜ごま汁	厚揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 大根 こんにゃく	ねぎ 白菜 ごぼう	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	799 33.9	 いろいろいやさい
23	水	勤労感謝の日											
24	木	塩ラーメン (バック中華麺)		煮玉子 ほうれん草ともやしのナムル スイートポテト	卵 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし たまねぎ ねぎ		中華麺 砂糖 さつまいも	ごま油 ごま	830 36.5	 だいずせいひん
25	金	ご飯		カレイの竜田揚げ ひじきの炒め煮 厚揚げとキャベツの味噌汁	カレイ 大豆 油揚げ さつま揚げ 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	こんにゃく キャベツ ねぎ		米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	798 32.9	 くだもの
28	月	丸パン横切り		ハムカツ 甘辛ソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ	ハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン にんにく	きゅうり たまねぎ	パン パン粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ハエッグマヨネーズ	800 29.0	 こざかな
くますき焼きの日													
29	火	麦ご飯		厚焼き玉子 すき焼き煮 わかめのきゅうりの酢の物	卵 牛肉 焼き豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	したらき しいたけ 下仁田ねぎ	白菜 きゅうり もやし	米 麦 砂糖	油	820 35.0	 いろいろいやさい
30	水	カレーピラフ		野菜コロッケ(ソース) 海藻サラダ コンソメスープ ミニゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ 海藻	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	コーン きゅうり	米 麦 パン粉 ゼリー 小麦粉 じゃがいも	油	811 28.0	 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



勤労感謝の日  
ありがとうを伝えよう

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・こまつな・じゃがいも・  
さといも・ほうれん草・ごぼう・ねぎ・なめこ・米  
※ほうれん草は、甘楽町産の有機野菜を使用する予定です。



中学校月平均

エネルギー	816 kcal
たんぱく質	32.8 g
脂質	23.5 g
塩分	2.7 g