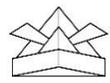


5月 献立表(予定)



2023年

給食回数20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) 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とになる食品 | | | おもに体の調子を整えるもとになる食品 | | おもにエネルギーのもとになる食品 | | | | |
| 1 | 月 | 背割りコッペパン | 牛乳 | スラッピージョー キャベツとわかめのサラダ コンソメスープ | 豚肉 大豆 | 牛乳 わかめ 粉チーズ | にんじん | たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えだまめ | パン 砂糖 じゃがいも パン粉 | バター 油 ドレッシング | 743 36.9 | 魚介類 | |
| | | 行事食 端午の節句 | | | | | | | | | | | |
| 2 | 火 | 竹の子ご飯 | 牛乳 | 鯖の西京揚げ 小松菜のおかか和え 沢煮和椀 柏餅 | 鶏肉 豚肉 | 鯖 小豆 | にんじん 水菜 小松菜 | たけのこ 干しいたけ キャベツ | こんにやく えのき | 米 砂糖 片栗粉 米粉 | 油 | 745 35.8 | 果物 |
| 8 | 月 | ツイストロール | 牛乳 | ポークビーンズ マカロニサラダ 美生柑 | ツナ 大豆 豚肉 ベーコン 豆乳 | 牛乳 | にんじん トマト | キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく 美生柑 | パン マカロニ じゃがいも | 油 /アイegg マヨネーズ | 843 33.7 | 小魚 | |
| 9 | 火 | ご飯 | 牛乳 | カツオフライ(ソース) ひじきの炒め煮 こしね汁 アセロラゼリー | カツオ 大豆 油揚げ さつま揚げ 豆腐 鶏肉 | 牛乳 ひじき | にんじん | こんにやく しいたけ ごぼう | ねぎ | 米 砂糖 小麦粉 パン粉 ゼリー じゃがいも | 油 | 824 34.4 | 豚肉 |
| 10 | 水 | ご飯 | 牛乳 | 鰯のごま味噌煮 小松菜ののり酢和え 炒り鶏 | 鰯 鶏肉 うずら卵 | 牛乳 のり | にんじん 小松菜 | もやし ごぼう たけのこ | こんにやく しいたけ | 米 砂糖 | 油 ごま油 ごま | 730 30.4 | 芋類 |
| 11 | 木 | 若竹うどん (バックうどん) | 牛乳 | 大豆のカムカム揚げ ほうれん草のごま和え | 鶏肉 油揚げ 大豆 | 牛乳 しらす干し わかめ | にんじん ほうれん草 | たけのこ えのき たまねぎ キャベツ 干しいたけ もやし | うどん 砂糖 さつまいも 片栗粉 | 油 アーモンド ごま | 829 32.6 | 種実類 | |
| | | おはなし給食 | | | | | | | | | | | |
| 12 | 金 | 麦ご飯 | 牛乳 | シーフードカレー アーモンドサラダ ●ヨーグルト | エビ イカ ホタテ 鶏肉 | 牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト | にんじん | たまねぎ しょうが きゅうり | にんにく キャベツ コーン | 米 麦 じゃがいも 砂糖 | 油 アーモンド | 910 32.0 | 緑黄色野菜 |
| 15 | 月 | 丸パン いちごジャム | 牛乳 | ハンバーグデミグラスソースかけ いかくんサラダ じゃがいものバター煮 | ベーコン 鶏肉 豚肉 いかくんせい | 牛乳 | にんじん いんげん | たまねぎ きゅうり | キャベツ セロリ | パン じゃがいも 砂糖 ジャム | 油 バター | 864 35.7 | 魚介類 |
| | | ~味の旅~ 広島県 | | | | | | | | | | | |
| 16 | 火 | 広島菜飯 | 牛乳 | がんす レモンゼリー和え だんご汁 | 白身魚 鶏肉 | 牛乳 | あおな にんじん 小松菜 | たまねぎ もも ごぼう | みかん パイ しいたけ | 米 砂糖 小麦粉 パン粉 ゼリー 玄米 じゃがいも | 油 | 823 25.4 | 野菜 |
| 17 | 水 | ご飯 | 牛乳 | 鯖の塩焼き じゃがいものきんぴら キャベツの味噌汁 | 鯖 油揚げ 豚肉 | 牛乳 昆布 | にんじん | ごぼう こんにやく たまねぎ | キャベツ | 米 砂糖 じゃがいも | 油 ごま | 869 34.3 | きのこと類 |
| 18 | 木 | しょうゆラーメン (バック中華麺) | 牛乳 | 揚げ餃子 2個 バンバンシーサラダ オレンジ | 豚肉 なると 焼き豚 鶏ささみ | 牛乳 | にんじん | キャベツ しょうが もやし オレンジ | たまねぎ きゅうり ねぎ | 中華麺 小麦粉 砂糖 | ごま油 ドレッシング | 812 33.1 | 豆類 |
| 19 | 金 | 麦ご飯 | 牛乳 | にらまんじゅう 2個 中華丼の具 フルーツ杏仁和え | 豚肉 厚揚げ | 牛乳 | にら にんじん チンゲン菜 | キャベツ にんにく たまねぎ しょうが たけのこ パイ みかん もも | ねぎ しょうが | 米 麦 小麦粉 砂糖 杏仁豆腐 片栗粉 | 油 ごま油 | 922 32.3 | 海藻 |
| 22 | 月 | 黒パン | 牛乳 | チキンのチーズ焼き アスパラサラダ クリームシチュー | 鶏肉 ベーコン いんげん豆 ツナ | 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 | にんじん チンゲン菜 アスパラガス | たまねぎ きゅうり キャベツ | パン じゃがいも 小麦粉 | バター 油 ごま | 925 47.5 | 豚肉 | |
| 23 | 火 | 麦ご飯 | 牛乳 | かにしゅうまい 3個 切り干し大根のナムル 回鍋肉 | 白身魚 かに 豆腐 卵 豚肉 かまぼこ | 牛乳 | ピーマン 小松菜 にんじん | たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 切り干し大根 | しょうが キャベツ | 米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 ラー油 ごま | 804 35.3 | 小魚 |
| | | 小幡小学校 リクエスト献立 | | | | | | | | | | | |
| 24 | 水 | こぎつねご飯 | 牛乳 | 鶏の唐揚げ 2個 春雨サラダ ABCスープ | 鶏肉 油揚げ ベーコン | 牛乳 | にんじん | にんにく もやし きゅうり コーン | しょうが キャベツ たまねぎ | 米 麦 砂糖 じゃがいも マカロニ マロニー 片栗粉 | 油 ごま油 ごま | 888 36.7 | 海藻 |
| 25 | 木 | パンズパン | 牛乳 | いかなゲット 3個 イタリアンサラダ スパゲッティナポリタン | イカ 鱈 豚肉 | 牛乳 粉チーズ チーズ | にんじん ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン | にんにく たまねぎ キャベツ | たまねぎ きゅうり | パン スパゲティ 小麦粉 砂糖 | 油 バター ドレッシング | 856 38.4 | 野菜 |
| 26 | 金 | 麦ご飯 | 牛乳 | ハヤシルウ コーンサラダ チーズ | 豚肉 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト グリーンピース | しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ | にんにく りんご コーン きゅうり | 米 麦 じゃがいも 砂糖 | 油 | 836 31.5 | 果物 |
| 29 | 月 | ソフトフランスパン ブルーベリージャム | 牛乳 | 鶏の照り焼き 海藻サラダ コンソメスープ こんにやくゼリー (ソーダ・レモネード) | 鶏肉 いんげん豆 | 牛乳 海藻 生クリーム 脱脂粉乳 | にんじん | にんにく たまねぎ キャベツ こんにやく | しょうが コーン きゅうり | パン 砂糖 じゃがいも ジャム ゼリー | 油 | 835 33.2 | 緑黄色野菜 |
| 30 | 火 | カレーピラフ | 牛乳 | アーモンド和え 玉子と野菜のスープ 甘夏 | 鶏肉 卵 えび | 牛乳 | にんじん グリーンピース 小松菜 ほうれん草 | マッシュルーム コーン キャベツ もやし たまねぎ 甘夏 | キャベツ | 米 麦 砂糖 じゃがいも | 油 アーモンド | 763 29.4 | 豆類 |
| 31 | 水 | ご飯 | 牛乳 | ししゃもフライ 2尾 チンゲン菜の磯香和え 豚汁 のりふりかけ | シシャモ 豆腐 豚肉 | 牛乳 のり かつお節 | チンゲン菜 にんじん | もやし ごぼう しいたけ こんにやく | キャベツ たまねぎ 大根 | 米 小麦粉 パン粉 じゃがいも | 油 ごま油 | 746 30.8 | 果物 |

* 材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

印は、ハッピーにんじんの日

●印は、業者配送品

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・ごま油・ほうれん草・たまねぎ・にんにく・しいたけ・ごま です。

5日：端午の節句の行事食です。

12日：おはなし給食は「ノラネコぐんだんカレーライス」です。

16日：味の旅は19日から開催されるG7サミットの開催地でもある広島県の郷土料理です。

24日：小幡小学校のリクエストメニューです。



中学校月平均

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 828 kcal |
| たんぱく質 | 34.0 g |
| 脂質 | 26.3 g |
| 塩分 | 3.0 g |