



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				
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 きゅうり えだまめ	キャベツ コーン	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	こんにゃく 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 美生柑	きゅうり にんにく	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	こんにゃく 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	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	こんにゃく 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 たまねぎ 干しいたけ もやし	えのき キャベツ	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	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 こんにゃく 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 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	キャベツ	パン 小麦粉 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 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 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 こんにゃくゼリー (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 こんにゃく	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 こんにゃく	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