



5月 こんだてひょう(よてい)



2023年

給食回数20回

(小学校)

甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

日	曜	こんだてめい			しょくひんめい						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家で食べて ほしい食品	
		しゅしょく	のみ もの	おかず	あか		みどり		きいろ				
				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		しょうがっこう 小学校			
1	月	せわりコッパン		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	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ こなチーズ	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 さとう じゃがいも パンこ	バター あぶら ドレッシング	585 29.5	 ぎよかいりい
		ぎょうじょく たんごのせく											
2	火	たけのごはん		サワラのさいきょうあげ こまつなのおかかあえ さわにわん かしわもち	とりにく サワラ ぶたにく あずき	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん みずな こまつな	たけのこ こんにゃく ほししいたけ キャベツ えのき	こめ さとう かたくりこ こめこ	あぶら		633 30.1	 くだもの
8	月	ツイストロール		ポークビーンズ マカロニサラダ みしょうかん	ツナ だいす ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ みしょうかん	きゅうり にんにく	パン マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	665 27.1	 ござかな
9	火	ごはん		カツオフライ (ソース) ひじきのいために こしねじる アセロラゼリー	カツオ だいす あぶらあげ きつまあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	こんにゃく しいたけ	ねぎ ごぼう	こめ さとう こむぎこ パンこ ゼリー じゃがいも	あぶら	643 26.6	 ぶたにく
10	水	ごはん		いわしのごまみそに こまつなのりすあえ いりどり	イワシ とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	もやし ごぼう たけのこ	こんにゃく しいたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	585 26.3	 いもい
11	木	わかたけうどん (パックうどん)		だいすのカムカムあげ ほうれんそうのごまあえ	とりにく あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ ほししいたけ	えのき キャベツ もやし	うどん さとう さつまいも かたくりこ	あぶら アーモンド ごま	626 25.6	 しゅじつるい
		おはなしきゅうじょく											
12	金	むぎごはん		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 とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ だっしふんにゅう 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	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	699 25.4	 いろのこいさい
15	月	まるパン いちごジャム		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に	ベーコン とりにく ぶたにく いかくんせい	ぎゅうにゅう	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 さとう ジャム	あぶら バター	674 28.4	 ぎよかいりい
		～あじのたび～ ひろしまけん											
16	火	ひろしまなめし		がんす レモンゼリーあえ だんごじる	しろみさかな とりにく	ぎゅうにゅう	あおな にんじん こまつな	たまねぎ もも ごぼう	みかん パイ しいたけ	こめ さとう こむぎこ パンこ ゼリー げんまい じゃがいも	あぶら	662 21.9	 やさい
17	水	ごはん		サバのしおやき じゃがいものきんぴら キャベツのみそじる	サバ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう キャベツ	こんにゃく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	677 28.4	 きのこい
18	木	しょうゆラーメン (パックしょうゆめん)		あげぎょうざ 2こ パンパンジーサラダ オレンジ	ぶたにく なると やきぶた とりささみ	ぎゅうにゅう	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	ちゅうかめん こむぎこ さとう	ごまあぶら ドレッシング	630 26.7	 まめい
19	金	むぎごはん		にらまんじゅう ちゅうかどんのぐ フルーツあんじんあえ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく たまねぎ	ねぎ しょうが たけのこ パイ みかん もも	こめ さとう こむぎこ あんじんどうふ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	677 24.4	 かいそう
22	月	くろパン		チキンのチーズやき アスパラサラダ クリームシチュー	とりにく ベーコン いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	たまねぎ キャベツ	きゅうり	パン パンこ じゃがいも こむぎこ	バター あぶら ごま	713 36.9	 ぶたにく
		1～3年 1こ 4～6年 2こ											
23	火	むぎごはん		かにしゅうまい きりほしだいこんのナムル ホイコーロー	しろみさかな かに とうふ たまご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり きりほしだいこん	しょうが キャベツ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ラー油 ごま	636 29.8	 ござかな
		おばた小学校 リクエストこんだて											
24	水	こぎつねごはん		とりのからあげ 2こ はるさめサラダ ABCスープ	とりにく あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	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	こめ むぎ さとう マカロニ マロニ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	731 29.6	 かいそう
25	木	パンスパン		いかナゲット 2こ イタリアンサラダ スパゲッティナポリタン	イカ たら ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ チーズ	にんじん ピーマン きピーマン あかピーマン	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり	パン スパゲティ こむぎこ さとう	あぶら バター ドレッシング	650 29.3	 やさい
26	金	むぎごはん		ハヤシライス コーンサラダ チーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう 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	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	653 26.2	 くだもの
29	月	ソフトフランスパン ブルーベリージャム		とりのてりやき かいそうサラダ コーンスープ こんにゃくゼリー (ソーダ・レモネード)	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	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 キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも ジャム ゼリー	あぶら	675 27.3	 いろのこいさい
30	火	カレーピラフ		アーモンドあえ たまごやさいのスープ あまなつ	とりにく たまご えび	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース こまつな ほうれんそう	マッシュルーム キャベツ もやし たまねぎ あまなつ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	592 23.9	 まめい	
31	水	ごはん		ししゅもフライ チンゲンサイのいそかあえ とんじる	シヤモ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	チンゲンサイ 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 だいこん	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	594 25.9	 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。

●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・こまつな・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく・しいたけ・こめです。

5日:「端午の節句」の行事食です。
12日:おはなし給食は「ノラネこ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。

小学校月平均	
エネルギー	650kcal
たんぱく質	27.5g
脂質	22.3g
塩分	2.3g