



8・9月 こんだてひょう(よてい)



2023年

給食回数 23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	おもとにエネルギーのもとになる食品	おもとに体の調子を整えるものになる食品			おもとにエネルギーのもとになる食品	
29	火	ごはん		なつやさいカレー コーンサラダ ●ヨーグルト	ふたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	かぼちゃ にんじん トマト	えだまめ しょうが キャベツ	*☆☆ たまねぎ りんご きゅうり コーン	こめ *じゃがいも	あぶら ドレッシング	612 21.5	
30	水	ごはん		ふたにくとたまねぎのしょうがいため モロヘイヤのおかかあえ なすとあぶらあげのみそしる	ふたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん にら *モロヘイヤ	エリンギ きゅうり なす	こめ さとう *じゃがいも	あぶら	602 29.0		
31	木	コッペパン ブルーベリージャム		オムレツケチャップソースかけ かいそうサラダ すいとん	たまご とり	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり ほししいたけ	たまねぎ だいこん	パン さとう *じゃがいも *ごまご	あぶら ジャム	583 25.7	
1	金	むぎごはん		やさしいマーボー ぎょうざ 2こ もやしとごまつなのナムル	とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら *ごまご	☆ もやし にんにく キャベツ	ほししいたけ たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう ごまご かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	628 23.0	
4	月	ココアパン		グリルチキン ハニーマスタードサラダ トマトスープ ぶどうゼリー	とり ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン トマト	キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ	パン *じゃがいも はちみつ ゼリー	あぶら	646 27.0	
5	火	いりこなめし		いわしハンバーグおろしソース きりほしだいこんのいために なつやさいとんじる	イワシ とうふ あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう こんぶ しらす かつおぶし	にんじん かぼちゃ にら あおな	たまねぎ だいこん えのき *☆☆ こんにゃく ねぎ しょうが きりほしだいこん	こめ さとう *じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	586 25.9		
6	水	わかめごはん		かいせんステーキあんかけ ちゅうかサラダ こもくワタン	たら ふたにく なる	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ きゅうり コーン	もやし しょうが えだまめ	こめ さとう ワタン	ごま あぶら ごまあぶら	611 26.1	
7	木	きつねうどん (パックうどん)		ちくわのいそべあげ つるむらさきの あえもの 1~3年 1ばん 4~6年 2ばん	あぶらあげ ふたにく ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり り かつおぶし	にんじん つるむらさき	*☆☆ もやし	ねぎ	うどん *ごまご	ごまあぶら ごま	639 30.3	
8	金	むぎごはん		あつやきたまご トマトにくじゃが キムチあえ 🐼	ふたにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん トマト	たまねぎ きゅうり	しらたき だいこん	こめ むぎ さとう *じゃがいも	あぶら ごまあぶら	592 25.4	
おはなしさうじょく「14日のかぼちゃ」													
11	月	せわりコッペパン	ショア	ウィンナーケチャップソースかけ コールスローサラダ かぼちゃシチュー	ウィンナー とり	のむヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ	パン さとう さつまいも *ごまご	あぶら ドレッシング バター	621 28.0	
12	火	むぎごはん		だいすどごぼうのドライカレー きわかめとツナのサラダ なし	ふたにく ツナ だいす	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	たまねぎ なす	こめ むぎ	あぶら ドレッシング	632 26.2	
13	水	ごはん		さんまのかばやき こたまねぎのそぼろあん なめこじる	とり あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが	なめこ だいこん	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	646 23.9	
14	木	まるパン よこぎり		ハンバーグテミスソースかけ なすとトマトのペンネ フルーツゼリーあえ	ふたにく とり だす	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト	☆ しめじ たまねぎ みかん	にんにく もも パイン	パン さとう マカロニ ゼリー	あぶら	755 31.0	
15	金	キムタクごはん		てりやきにくだんご はるさめサラダ わかめスープ 1~3年 1こ 4~6年 2こ	ふたにく とり とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	だいこん はくさい ねぎ たまねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく	はくさい りんご もやし にんにく	こめ さとう マロニー パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	586 22.5	
18	月	けいろうの日											
19	火	ごはん		アジフリッター 2こ あつあげととうがんのカレーに のりすあえ おかかぶりかけ	アジ あみ とり あつあげ	ぎゅうにゅう のり あおのり かつおぶし	にんじん いんげん *ごまご	とうがん もやし	たまねぎ	こめ さとう ごまご	あぶら ごまあぶら	598 26.5	
20	水	ごはん		チキンチキンごぼう くうしんさいのすみそあえ けんちょうじる あまなつゼリー	とり とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	*☆ くうしんさい にんじん	ごぼう キャベツ しいたけ	えだまめ だいこん こんにゃく	こめ さとう かたくりこ さといも ゼリー	あぶら	693 28.1	
21	木	しおラーメン (パックちゅうかめん)		ショールンポー いかとチンゲンサイのあえもの レモンカスタードタルト 1~3年 1こ 4~6年 2こ	いか たまご とり ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ たまねぎ	コーン キャベツ だけ	ちゅうかめん さとう ほるさめ かたくりこ ごまご	あぶら ドレッシング ごま マーガリン	746 26.4	
22	金	ごはん		やさしいコロッケ(ソース) にらとごおりとうふのたまごとし ひじきのピリッとサラダ	たまご あぶらあげ こうやとうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら いんげん	たまねぎ *じゃがいも コーン	しいたけ キャベツ	こめ さとう じゃがいも パンこ ごまご	あぶら ラーゆ	693 25.9	
25	月	おっきりこみ		だいがくいも かみかみあえ きなこおはぎ	あすき きなこ いかんせい とり あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しいたけ キャベツ	ねぎ しめじ *じゃがいも	めん はちみつ もちごめ さとう さといも *さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	583 22.0	
26	火	むぎごはん		スタミナやきにく ほねぶとサラダ オレソ 🐼	ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ しらす	にんじん *ごまご	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	しょうが しめじ *じゃがいも オレソ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	613 27.4	
27	水	こぎつねごはん		とりにくのからあげ 2こ シーザーサラダ(クルトン) とんじる 🐼	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン にんじん	キャベツ *じゃがいも しいたけ だいこん しょうが	きゅうり ねぎ こんにゃく にんにく	こめ むぎ かたくりこ さとう クルトン	あぶら ドレッシング	668 35.6	
28	木	コッペパン りんごジャム		アンサンブルエッグケチャップかけ グリーンサラダ チリコンカン 🐼	たまご たまご ふたにく ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	きゅうり にんにく	パン さとう *じゃがいも ジャム	あぶら ドレッシング	654 27.4	
29	金	まいだけごはん		さといものにつけ すましじる おつきみゼリー 🐼	とりにく あぶらあげ うすだたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	こんにゃく しいたけ たまねぎ	ごぼう しいたけ ほししいたけ	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら	588 26.9	

*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

献立表、給食だより、給食センターの取組みなどは
 給食センターのホームページにのっています。
 右のQRコードから、
 町のホームページの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!



小学校月平均	
エネルギー	633kcal
たんぱく質	26.6g
脂質	21.0g
塩分	2.3g

太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。 ★印：有機野菜を表示