



11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	こんだてめい			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	水	ご飯 ひじきのり	牛乳	レバーの甘辛煮 小松菜とえのきのおかか和え 芋煮	豚レバー 豚肉 ちくわ	牛乳 かつお節 のり ひじき	小松菜 にんじん	きゅうり キャベツ こんにゃく しょうが	えのき 冬瓜 ねぎ	米 砂糖 里芋 片栗粉	油 ごま	805 40.5 くだもの
2	木	ツイストパン	牛乳	グリルチキン ツナサラダ ポトフ お米タルト(りんご)	鶏肉 ツナ(豆乳) ウィンナー 豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	キャベツ コーン しめじ (りんご)	きゅうり たまねぎ にんにく	パン 砂糖 米粉 さつまい	ノンエッグマ ヨネース	885 39.1 しゅじつるい
3	金	文化の日										
6	月	背割り コッペパン	牛乳	スラッピージョー マカロニサラダ コンソメスープ	豚肉 大豆 ツナ ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	キャベツ コーン	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 バター ノンエッグマ ヨネース	789 36.0 いろいろい
福島小 学校保健委員コラボメニュー												
7	火	さつまいご飯	牛乳	なすと豚肉のスタミナ炒め 春雨サラダ 野菜たっぷり味噌汁	大豆 豚肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん ★ほうれん草	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ えのき エリンギ きゅうり キャベツ	米 砂糖 ★さつまい	油 ごま ごま油	770 32.0 ござかな	
8	水	いはいの日 麦ご飯	牛乳	ごぼうのシャキシャキ丼 チーズサラダ 青のり小魚	豚肉	牛乳 チーズ 昆布 青のり 小魚(いわし)	にんじん フロッキー	キャベツ しらたき ねぎ	しょうが ごぼう	米 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油 ドレッシング	756 31.1 まめい
9	木	なめこうどん (バックうどん)	牛乳	かみかみかき揚げ ほうれん草とツナの胡麻和え キャロットゼリー	大豆 いか ツナ なると 鶏肉	牛乳	にんじん ★ほうれん草 パセリ	たまねぎ ゆめこ ごぼう	もやし ねぎ	うどん 砂糖 小麦粉 ゼリー	油 ごま	792 29.4 いもい
10	金	麦ご飯	牛乳	チキンカレー 海藻サラダ ●ヨーグルト	鶏肉	牛乳 海藻 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく キャベツ	りんご しょうが きゅうり	米 小麦 ★さつまい	油	793 28.1 きのこい
13	月	ゆめロール	牛乳	オムレツケチャップソースかけ フロッキーのゴマネーズ和え 秋味クリームシチュー みかん	卵 鶏肉	牛乳	かぼちゃ フロッキー	キャベツ コーン しめじ	きゅうり たまねぎ みかん	パン 砂糖 さつまい ★小麦粉	油 バター ごま ノンエッグマ ヨネース	920 36.8 ござかな
14	火	金胡麻ご飯	牛乳	鶏肉のねぎソースかけ 白菜の塩昆布和え すいとん	鶏肉	牛乳 昆布	にんじん	ねぎ 白菜 きゅうり しょうが 大根 干しいたけ	しょうが 大根	米 砂糖 片栗粉 ★小麦粉 里芋	ごま油 油 金ごま	838 36.2 ぎよかいるい
15	水	わかめご飯	牛乳	ハンバーグおろしソース コーンの磯煮 田舎汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 厚揚げ 高野豆腐	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	たまねぎ 大根 にんにく コーン しめじ ねぎ	にんにく しょうが りんご コーン	米 里芋 砂糖	油	776 32.5 いろいろい
福島小 リクエスト献立												
16	木	◆ココア揚げパン	牛乳	肉団子 2個 シーザーサラダ ミネストローネ	ツナ 鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん トマト フロッキー	キャベツ にんにく	たまねぎ コーン	パン クルトン マカロニ 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 ドレッシング	851 32.0 だいせいひん
17	金	麦ご飯	牛乳	厚揚げとチンゲン菜の オイスターソース炒め 大根とじゃこのサラダ 味噌けんちん汁	厚揚げ ツナ 豆腐 ちくわ 鶏肉 油揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん ★小松菜 ★チンゲン菜	しょうが たけのこ コーン こんにゃく	ねぎ 大根 ごぼう しめじ	米 小麦 砂糖 片栗粉 里芋	油 ごま油 ドレッシング	846 37.6 くだもの
20	月	背割りコッペパン	牛乳	ウィンナーのケチャップソース ソース焼そば フルーツヨーグルト和え	ウィンナー 豚肉 いか	牛乳 ヨーグルト	★にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし 干しいたけ みかん	たまねぎ 干しいたけ もも ハイン	パン 砂糖 中華麺	油	847 34.3 やさい
21	火	桃太郎ご飯	牛乳	かぼちゃのそぼろあんかけ キムチ和え わかめスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	★にんじん にら かぼちゃ	干しいたけ きゅうり たまねぎ	ねぎ ★大根 しょうが	米 きび もち米 砂糖 マロニー 片栗粉	油 ごま油	752 29.1 しゅじつるい
22	水	ご飯	牛乳 ◆ミルク	鯖の塩焼き 五目きんぴら かきたま汁	サバ 豚肉 さつまい 卵 高野豆腐	牛乳 わかめ	★にんじん にら	ごぼう もやし	こんにゃく	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	839 34.3 くだもの
23	木	勤労感謝の日										
味の旅 ～長野県～												
24	金	ご飯 おかかふりかけ	牛乳	チキンソースカツ いもなます おぶっこ	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 かつお節 のり	★にんじん	ごぼう ねぎ しめじ	こんにゃく しいたけ 青パパイア	米 砂糖 じゃが芋 めん 里芋 パン粉 小麦粉	油 ごま	825 29.8 いろいろい
27	月	パーカーハウス	牛乳	野菜コロッケ(ソース) コールスローサラダ ブラウンシチュー	豚肉	牛乳	にんじん トマト グリーンピース	キャベツ コーン たまねぎ	きゅうり にんにく しめじ	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油	809 30.6 ぎよかいるい
28	火	ご飯	牛乳	白胡麻つくね 2個 かまぼこサラダ しょうゆ豚汁	鶏肉 ハム 鶏レバー かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	大根 ごぼう こんにゃく	きゅうり ねぎ たまねぎ	米 砂糖 里芋 パン粉	油 ごま ノンエッグマ ヨネース	767 28.5 かいそう
くんまきやまの日												
29	水	麦ご飯	牛乳	ぐんまちゃん玉子焼き すき焼き煮 ほうれん草と春菊の胡麻和え	卵 牛肉 焼き豆腐	牛乳	★にんじん ★ほうれん草 ★春菊	しらたき しいたけ 下仁田ねぎ	白菜 もやし	米 小麦 砂糖	油 ごま	762 33.1 くだもの
おはなし給食												
30	木	しょうゆラーメン (バック中華麺)	牛乳	肉まん チンゲン菜のナムル はちみつレモンゼリー	豚肉 いか	牛乳	★にんじん ★チンゲン菜	もやし コーン しいたけ	ねぎ たまねぎ たけのこ	中華麺 ゼリー 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ドレッシング	874 33.8 いろいろい

*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

◆印は、Qカード10ポイント達成したクラスからのリクエストです。

16日: ココアあげパン 新屋小3年松
22日: ミルメーク 新屋小6年松



今月のおはなし給食は、
「からっぽのにくまん」です♪

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

献立表、給食日より、
給食センターの取組みは、
町のホームページに掲載されています。
QRコードからもアクセスできます。



中学校月平均

エネルギー	815kcal
たんぱく質	33.2g
脂質	25.5g
塩分	2.8g