



5月 こんだてひょう(よてい)



2024年

給食回数21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	のみの もの	おかず	あか	みどり	きいろ						
1	水	たけのこごはん		サワラのさいきょうやき おかかあえ けんちんじる	とりにく サワラ とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ごまつな	たけのこ こんにゃく ほししいたけ もやし だいこん ごぼう しいたけ コーン	ごめ さとう	あぶら	615 33.9		かいそう
2	木	さんさいうどん (パックうどん)		ちくわのいそべあげ きりほしだいこんのナムル ひゅうがなつゼリー	ちくわ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん みずな	きりほしだいこん うど ごぼう もやし たまねぎ しいたけ わらび えのき なめこ たけのこ	うどん ごむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら ラー油	648 28.2		ぶたにく
7	火	わかめごはん		とりのからあげ 2こ シーザーサラダ (クルトン) とんじる	とりにく ツナ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ だいこん しいたけ こんにゃく	ごめ クルトン かたくりこ さつまいも	あぶら ドレッシング	626 31.5		いろいろのこいやすい
8	水	ごはん		ハンバーグおろしソースかけ きわかめのきんぴら なめこじる	とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん りんご ごぼう こんにゃく なめこ ねぎ	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	594 25.7		いもるい
9	木	ロールパン		オムレットマトソースかけ ひじきサラダ チキンクリームシチュー	たまご とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ★チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	パン さとう さつまいも ごむぎこ	あぶら バター ラー油	592 26.2		きのこるい
10	金	むぎごはん		ビーンズカレー こんにゃくサラダ ●ヨーグルト	ぶたにく だいす とうにゅう 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 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご こんにゃく キャベツ きゅうり	ごめ むぎ じゃがいも さつまいも	あぶら	679 23.5		くだもの
13	月	せわり コッペパン		スラッピージョー コーンサラダ ABCスープ	ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン パンこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら バター	606 28.0		こざかな
14	火	ごはん のりふりかけ		カツオフライ ごまこまめ とうふとわかめのみそじる	カツオ だいす ぶたにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん	こんにゃく たけのこ たまねぎ	ごめ パンこ じゃがいも さとう ごむぎこ	あぶら	596 27.5		やさい
15	水	こぎつねごはん		きんぴらいりあつやきたまご こしねじる みしょうかん	とりにく だいす あぶらあげ たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ みしょうかん	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	606 26.3		かいそう
16	木	パンズパン		チキンナゲット 2こ グリーンサラダ スパゲッティナポリタン	とりにく ぶたにく	のむヨーグルト こなチーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり えだまめ にんにく たまねぎ	パン ごむぎこ かたくりこ スパゲッティ	あぶら ドレッシング	687 26.9		いろいろのこいやすい
17	金	チャーハン		ぎょうざ 2こ フルーツあんこにんあえ	ハム たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ パイン もも みかん キャベツ	ごめ ごむぎこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	639 20.8		まめるい
20	月	コッペパン クリームゴールド		やさしいコロケツ ツナサラダ ミネストローネ	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり トマト にんにく たまねぎ	パン パンこ じゃがいも マカロニ さとう クリーム ごむぎこ	あぶら パンエッグマ ヨネーズ	662 23.8		ぶたにく
21	火	むぎごはん		ごぼうとたけのこのシャキシャキどん じゃがいもとたまねぎのみそじる グレープフルーツ	ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あかピーマン きピーマン	ごぼう たけのこ しょうが しらたき たまねぎ ねぎ グレープフルーツ	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	586 25.2		こざかな
22	水	ももたろうごはん		アカウオのねぎみそやき コーンのいそに かきたまじる	とりにく たまご アカウオ あぶらあげ こらやどらふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん にら	ほししいたけ ねぎ こんにゃく コーン たけのこ	ごめ もちごめ きび さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	658 36.9		しゅじつるい
23	木	しょうゆラーメン (パックちゅうかめん)		アメリカンドック チンゲンサイともやしのナムル	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ★チンゲンサイ	もやし たまねぎ ねぎ コーン	ちゅうかめん ごむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	710 27.2		やさい
24	金	むぎごはん		ハヤシライス いかくしサラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく いかくせい	ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリーンピース セロリ	しょうが にんにく たまねぎ マヨネーズ キャベツ きゅうり セロリ	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	666 24.1		まめるい
27	月	コッペパン ブルーベリージャム		とうふボールのケチャップいため こまつなのごまマヨあえ	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ほししいたけ ★大スキニーニ たまねぎ もやし コーン	パン パンこ ジャム さとう ノンエッグマ かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグマ ヨネーズ	611 25.5		くだもの
28	火	ごはん		チンジャオロース はるさめサラダ わかめスープ	ぶたにく こらやどらふ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ピーマン あかピーマン	しょうが ねぎ たけのこ もやし たまねぎ コーン	ごめ さとう マカロニ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	595 23.9		ぎよかいるい
29	水	ごはん		アジフライ こんにゃくきんぴら いなかじる りんごこんにゃくゼリー	アジ さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく ★だいこん ねぎ しめじ	ごめ パンこ じゃがいも さとう ゼリー ごむぎこ	あぶら	611 21.2		やさい
30	木	黒パン		ポークビーンズ チーズサラダ	ぶたにく だいす あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン じゃがいも かたくりこ	あぶら ドレッシング	586 28.8		かいそう
31	金	いりこなめし		きしゅうのがめに うめのかおりあえ そうひいじる れいとうみかん	とりにく さつまあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらす かつおぶし	にんじん おあな いんげん	しょうが ★だいこん ごぼう こんにゃく きゅうり うめ みかん しいたけ にんにく	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	617 25.6		ぎよかいるい

*材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

●印は、業者配送品
●印は、業者配送品

★有機野菜は、チンゲンサイ・だいこん・スキニーニです。

小学校月平均	
エネルギー	628kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	20.1g
塩分	2.3g