



6月 献立表(予定)



2024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)	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	たんぱく質 (g)		
3月	ツイスト ロールパン		クリスピーチキン 小松菜とツナのお和え物 コーンポタージュ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり レモン にんにく	パン 砂糖 小麦粉 さつまい	油	814 35.3	豆類	
4火	歯と口の健康週間 ご飯		こまひフライ 鶏肉とこんにゃくのピリ辛煮 新玉ねぎの味噌汁	こまひ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう しょうが 玉ねぎ ★大根	米 小麦粉 砂糖 麩 小麦粉	油	804 36.0	雑米類	
5水	麦ご飯		しらすとわかめの玉子巻き ごぼうのシャキシャキ丼 グレープフルーツ	豚肉 卵	牛乳 わかめ しらす 昆布	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	ごぼう しょうが 玉ねぎ グレープフルーツ ★ねぎ	米 小麦 砂糖	油 ごま油 ごま	778 32.7	魚介類	
6木	わかめうどん (バックうどん)		大豆といかのかき揚げ チンゲン菜のおかか和え 青海苔小魚	大豆 いかくんせい 油揚げ 豚肉	牛乳 青のり わかめ かつお節 かたくちイワシ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ ★ねぎ	もやし ごぼう	うどん 砂糖 小麦粉	油 ごま油	780 33.2	くだもの
7金	いりこ菜飯		豚のかりかりフライ 2個 いかくんサラダ 肉じゃが	豚肉 イワシ いかくんせい	牛乳 しらす	にんじん いんげん 青菜	★大根 セロリ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 ごま	823 30.5	海藻類	
10月	コッペパン 大豆チョコクリーム		イカナゲット 3個 骨太サラダ 鶏肉とマカロニのトマト煮	イカ タラ 鶏肉 いんげん豆 大豆	牛乳 チーズ しらす	小松菜 トマト	きゅうり 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 小麦粉 マカロニ じゃが芋 チョコクリーム	油 ごま油 オリーブオイル	880 42.9	豚肉	
11火	ご飯		チキンカツ醤油かけ 小松菜の胡麻和え 豚汁	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	★大根 玉ねぎ ★ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ごま	816 30.5	くだもの	
12水	ひじきご飯		黄金煮 きゅうりとキャベツの浅漬け	油揚げ 豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく 玉ねぎ ★大根 きゅうり	米 小麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 さつまい	油	752 29.9	緑黄色野菜	
13木	ロールパン		鶏肉のハニベッパー焼き イタリアンサラダ ポトフ	鶏肉 ウインナー 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん いんげん 赤ピーマン 黄ピーマン	★大根 玉ねぎ	きゅうり しめじ	パン はちみつ じゃが芋	油 オリーブオイル ドレッシング	726 36.1	豆類
14金	麦ご飯		大豆とごぼうのドライカレー フルーツヨーグルト和え	大豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン	しょうが 玉ねぎ コーン パイナップル バナナ ナタデココ	米 小麦 麦	油	957 29.9	野菜	
17月	小こめっこぱん		スパゲッティナポリタン チキンナゲット 3個 まめまめサラダ	赤いんげん豆 善えんどう豆 よこご豆 豚肉 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	きゅうり ★大根 玉ねぎ ★スッキーニ	パン 砂糖 小麦粉 マカロニ 片栗粉	油 オリーブオイル ノンエッグマヨ ネーズ	898 39.5	海藻類	
18火	ご飯		鯖のスタミナ焼き コーンの磯煮 田舎汁 こんにゃくゼリー(ぶどう・ソーダ)	サバ 鶏肉 油揚げ 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく 玉ねぎ ★大根 にんにく	米 砂糖 ★大根 じゃが芋 ゼリー	油 ごま ごま油	805 29.4	緑黄色野菜	
19水	わかめご飯		厚焼き玉子 キムチ和え じゃがいものそぼろ煮	卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース	★大根 玉ねぎ	きゅうり	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油	772 28.8	くだもの
20木	みそラーメン (バック中華麺)		カムカム揚げ 中華ナムル キャンディチーズ 2個	大豆 なると いか 豚肉	牛乳 しらす わかめ チーズ	にんじん チンゲン菜 にら	もやし 玉ねぎ コーン	中華麺 砂糖 片栗粉 さつまい	油 ごま ごま油	880 35.8	野菜	
21金	バターライス		海の幸のクリームソース グリーンサラダ オレンジ	エビ イカ ホタテ ベーコン	牛乳 飲むヨーグルト	にんじん パセリ	★大根 玉ねぎ ★大根 きゅうり マッシュルーム オレンジ	米 小麦 ★大根 枝豆	バター 油 ドレッシング	737 30.5	芋類	
24月	コッペパン		オムレツケチャップソース コールスローサラダ ブラウンシチュー	卵 豚肉	牛乳	にんじん トマト	★大根 玉ねぎ コーン	きゅうり ★大根 玉ねぎ	パン 砂糖 小麦粉 ★大根 じゃが芋	油 ノンエッグマヨ ネーズ	765 31.5	小魚
25火	麦ご飯		バオズ 2個 切り干し大根の中華和え 麻婆豆腐	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん	切り干し大根 にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ 干ししいたけ 玉ねぎ ★大根 きゅうり	米 小麦 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま油 ごま ドレッシング	865 31.3	魚介類	
26水	ご飯		親子丼の具 チンゲン菜ともやしのサラダ メロン	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	★大根 玉ねぎ もやし メロン	米 砂糖 コーン	油 ドレッシング	790 36.0	海藻類	
27木	おはなし給食 丸パン 横切り		ハンバーグデミソースかけ ジャーマンポテト(カレー味) 魔女のスープ(ポルシチ)	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ ★大根 玉ねぎ ★大根 きゅうり	にんにく ★大根 ★大根	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 パン粉	バター 油	854 42.2	きのこ類
28金	味の旅 ~高知県~ ご飯		カツオフライ 小松菜の磯香和え どろめ汁 柚子ゼリー	カツオ 豆腐 卵	牛乳 しらす のり 青のり	にんじん 小松菜 にら	もやし えのき	米 小麦粉 小麦粉 片栗粉 ゼリー	油 ごま油	767 38.9	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

4日(火)~10日(月):「歯と口の健康週間」の献立です。
 ごぼうこんにゃく、大豆、いか、切り方を工夫し、
 かむことを意識した献立やしらす、いわし、チーズ
 などカルシウム強化した献立を提供する予定です。

★本字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。

★印:有機野菜を表示

今月は、きゅうり・玉ねぎ・赤玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・
 大根・小松菜・スッキーニ・にら・しいたけ・なめこ・にんにく・
 ねぎ・ピーツ・ピーマン・米です。

★6/18(火)のこんにゃくゼリーは、マンナンライフ様より無償で提供していただいた「ラクラッシュ」です



中学校月平均

エネルギー	813kcal
たんぱく質	34.0g
脂質	24.4g
塩分	2.8g

6月は食育月間

