



6月 こんだてひょう(よてい)



2024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			しよくひんめい			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家で食べてほしい食品				
	しよく	のみもの	おかず	あか	みどり	きいろ						
3月	ツイスト ロールパン		クリスピーチキン こまつなとツナのあえもの コーンポタージュ	とりにく ツツ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	きゅうり レモン にんにく	キャベツ たまねぎ	パン さとう こむぎこ さつまいも	あぶら	624 27.1	まめい
4火	ごはん		こまいフライ とりにくとこんにやくのピリからに しんたまねぎのみそしる	こまい とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう しょうが たまねぎ だいこん ★ねぎ	こめ パン さとう こむぎこ	あぶら	606 28.4	しゅじつるい	
5水	むぎごはん		しらすとわかめのたまごまき ごぼうのシャキシャキどん グレープフルーツ	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ しらす こんぶ	にんじん あかピーマン きピーマン	ごぼう しらたき たまねぎ グレープフルーツ ★ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら こまあぶら こま	619 27.5	ぎよかいるい	
6木	わかめうどん (パックうどん)		だいすといかのかきあげ チンゲンサイのおかかあえ あおりのこざかな	だいす いかくんせい あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう あおりの わかめ かつおぶし かたくらいわし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし ごぼう	うどん さとう こむぎこ	あぶら こまあぶら	598 26.7	くだもの	
7金	いりこなめし		きびなごのかりかりフライ 2こ いかくんサラダ にくじゃが	ふたにく キバナゴ いかくんせい	ぎゅうにゅう しらす	にんじん いんげん あおな	★だいこん セロリ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら こま	612 22.9	かいそう	
10月	コッペパン だいすチョコクリーム		イカナゲット 2こ ほねぶとサラダ とりにくとマカロニのトマトに	いか たら とりにく いんげんまめ だいす	ぎゅうにゅう チーズ しらす	ごまつな トマト	きゅうり たまねぎ にんにく しめじ	パン さとう こむぎこ マカロニ じゃがいも チョコクリーム	あぶら こまあぶら オリブオイル	667 33.2	ふたにく	
11火	ごはん		チキンカツとどろくみそかけ こまつなのごまあえ とんじる	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ ★だいこん ★ねぎ	ごぼう しいたけ こんにやく	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら こま	613 24.7	くだもの
12水	ひじきごはん		こがねに きゅうりとキャベツのあさづけ	あぶらあげ ふたにく あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	こんにやく たまねぎ キャベツ ★だいこん	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも さつまいも	あぶら	587 24.4	いろのこいやすい	
13木	ロールパン		とりにくのハニーベッパーやき イタリアンサラダ ポトフ	とりにく ワインナー ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん あかピーマン きピーマン	キャベツ たまねぎ きゅうり しめじ	パン はちみつ じゃがいも	あぶら オリブオイル ドレッシング	596 29.9	まめい	
14金	むぎごはん		だいすのごぼうのドライカレー フルーツヨーグルトあえ	だいす ふたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン	しょうが たまねぎ にんにく コーン もも バナナ ナタデココ	こめ むぎ	あぶら	732 24.1	やさい	
17月	小こめっごはん		スパゲッティナポリタン チキンナゲット 2こ まめまめサラダ	あかいんげんまめ あおなどうまめ ひよこまめ ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ ★スネーク	えだまめ コーン ごぼう かたくりこ	パン さとう スパゲッティ こむぎこ かたくりこ	あぶら オリブオイル ノンエッグマヨ ネーズ	678 30.0	かいそう
18火	ごはん		サバのスタミナやき コーンのいそに いながじる こんにやくゼリー (ぶどう・ソーダ)	サバ とりにく あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	こんにやく たまねぎ キャベツ にんにく	こめ さとう ★じゃがいも ゼリー	あぶら こま こまあぶら	638 24.6	いろのこいやすい	
19水	わかめごはん		あつやきたまご キムチあえ じゃがいものそぼろに	たまご ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース	★だいこん たまねぎ きゅうり	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	594 23.3	くだもの	
20木	みそラーメン (パックちゅうがめん)		カムカムあげ ちゅうがナムル	だいす なる とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう しらす わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	もやし たまねぎ きゅうり コーン	ちゅうがめん さとう かたくりこ さつまいも	あぶら こま こまあぶら	624 25.9	やさい	
21金	バターライス		うみのさちのクリームソース グリーンサラダ オレンジ	エビ イカ ホタテ ベーコン	ぎゅうにゅう のむヨーグルト	にんじん パセリ	★たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ マッシュルーム オレンジ	こめ むぎ	バター あぶら ドレッシング	592 24.9	いもるい	
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	たまご ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン ★たまねぎ	パン さとう ★じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	614 25.4	こざかな	
25火	むぎごはん		パオズ きりほしだいこんのちゅうがあえ マーボーどうふ	ふたにく だいす とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだいこん ★ねぎ にんにく しょうが もやし たまねぎ しいたけ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう こむぎこ かたくりこ ほろさめ	あぶら こまあぶら こま ドレッシング	627 24.2	ぎよかいるい	
26水	ごはん		おやこどんのく チンゲンサイともやしのサラダ メロン	とりにく たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	★たまねぎ キャベツ もやし コーン メロン	こめ さとう	あぶら ドレッシング	618 28.9	かいそう	
27木	まるパン よこぎり		ハンバーグデミソースかけ ジャーマンポテト (カレーあじ) まじよのスープ (ポルシチ)	ふたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	たまねぎ にんにく ★あかたまねぎ ★ピーズ キャベツ	パン さとう じゃがいも パンこ	バター あぶら	664 33.2	きのこるい	
28金	ごはん		カツオフライ こまつなのいそかあえ どろめじる ゆずゼリー	カツオ とうふ たまご	ぎゅうにゅう しらす のり あおりの	にんじん ごまつな にら	もやし えのき キャベツ ★ねぎ	こめ パン こむぎこ かたくりこ ゼリー	あぶら こまあぶら	624 32.2	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。
 ごぼうやこんにやく、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。

★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

今月は、きゅうり・たまねぎ・あかたまねぎ・じゃがいも・キャベツ・
 だいこん・ごまつな・スネーク・にら・しいたけ・なめこ・にんにく・
 ねぎ・ピーズ・ピーマン・こめです。

☆6/18(火)のこんにやくゼリーは、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

小学校月平均

エネルギー	626kcal
たんぱく質	27.1g
脂質	19.9g
塩分	2.3g

6月は食育月間

