



7月 献立表(予定)



2024年

給食回数13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		
				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)			
		主食	飲物	おかず		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		中学校			
1	月	おはなし給食 コッパン	牛乳	鶏の照り焼き なすのスパゲッティ オレンジ	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマト	なす にんにく オレシ	たまねぎ しょうが	パン 砂糖 スパゲッティ	油 オリーブオイル	757 39.9	魚介類
2	火	半夏生 たこ飯	牛乳	きゅうりの梅和え 夏野菜豚汁	たこ 豆腐 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 かつお節	にんじん かぼちゃ トマト	ごぼう しょうが なす きゅうり もやし	枝豆 玉ねぎ 大根 キャベツ 梅	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	755 31.8	豚肉
3	水	味の旅 ~中国 ハルビン~ チャーハン	牛乳	ゴウバオロー フルーツ杏仁和え	豚肉 焼き豚 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ しょうが パイン	コーン ★ねぎ もも	米 砂糖 片栗粉 ゼリー	油 ごま油	810 33.2	緑黄色野菜
4	木	なすと油揚げの うどん (パックうどん)	牛乳	大豆ポテト 小松菜の磯和え	大豆 豚肉 油揚げ	牛乳 のり 青のり	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ	なす ★ねぎ	うどん ★じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 ごま油	846 31.3	野菜
5	金	七夕 行事食 ちらし寿司	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ わかめときゅうりの和えもの 七夕ゼリー	えび 豆乳 油揚げ 高野豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	干しいたけ 枝豆 にんにく オクラ もやし	りんご 大根 ★玉ねぎ きゅうり コーン	米 砂糖 片栗粉 パン粉 ゼリー	油 ごま ごま油	822 34.6	果物
8	月	冷やし中華 スープ	牛乳	肉炒め 付け合わせ野菜 パインケーキ	豚肉 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし パイン	きゅうり しょうが	中華麺 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	824 34.5	豆類
9	火	ご飯	ヨーグルト	鯖の味噌煮 きゅうりと枝豆の浅漬け トマト肉じゃが	サバ 豚肉	飲むヨーグルト	にんじん いんげん トマト	枝豆 きゅうり しらたき	キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油	776 35.2	種実類
10	水	ご飯	牛乳	鮭フライ 上州きんぴら じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	サケ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	こんにやく ごぼう ★玉ねぎ ★ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃが芋	油	774 29.0	果物	
11	木	味の旅 ~フランス~ ソフトフランス	牛乳	タラのオーロラソースかけ フレンチサラダ ラタトゥイユ ブラマンジェ	タラ 鶏肉 豆乳 卵	牛乳	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン トマト パジル	キャベツ しめじ スッキーニ	きゅうり 玉ねぎ にんにく いちご	パン 砂糖 ゼリー	バター ドレッシング オリーブオイル	778 41.1	海藻
12	金	ご飯 おかかふりかけ	牛乳	アジフライ 切り干し大根の炒め煮 こしね汁	アジ 竹輪 油揚げ 鶏肉	牛乳 かつお節 のり 昆布	にんじん	切り干し大根 えのき しらたき こんにやく ★ねぎ しいたけ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 さつま芋 ★じゃが芋	油	768 33.3	小魚	
15	月	海の日											
16	火	甘楽 野菜の日 麦ご飯	牛乳	夏野菜カレー カラフルサラダ こんにやくゼリー (シモネード・ソーダ)	鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん ★ピーマン ★かぼちゃ 赤ピーマン トマト	★なす 枝豆 しょうが キャベツ こんにやく	★玉ねぎ にんにく 玉ねぎ コーン	米 麦 ★じゃが芋 ゼリー	油 ドレッシング	811 24.7	きのこ類
17	水	小幡小 リクエスト献立 キムタクご飯	牛乳	鶏肉のレモン漬け 春雨サラダ なめこ汁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが 白菜 もやし きゅうり ★ねぎ りんご	大根 にんにく キャベツ なめこ 玉ねぎ レモン	米 麦 片栗粉 砂糖 マロニー	油 ごま油 ごま	763 38.4	豆類
18	木	しょうゆラーメン (パック中華麺)	牛乳	餃子 2個 棒棒鶏サラダ 冷凍パイン	豚肉 鶏肉 なるこ	牛乳	にんじん にら	きゅうり 玉ねぎ しょうが パイン	もやし キャベツ ★ねぎ	中華麺 小麦粉	油 ごま ドレッシング	779 35.7	魚介類

* 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

★印の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。★印は、有機野菜です。
今月は、なす、じゃが芋、玉ねぎ、にんにく、きゅうり、さつま芋、ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、トマト、小松菜、オクラ、しいたけ、なめこ、ごめです。

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。ぜひ検索してみてください！



中学校月平均

エネルギー	789 kcal
たんぱく質	34.1 g
脂質	21.4 g
塩分	2.8 g

- 1日【おはなしきゅうしよく】...「へんしんレストラン」に出る「なすのスパゲッティ」です。くわしくは裏面の給食だよりをみてください。
- 2日【半夏生(はんげしょう)】...夏から数えて11日目のこと、梅雨の終わりが近づく時期は、田植えが終わり、畑仕事が一と段落つく節目のとき、田植えをした稲や畑の作物がタコの足のようにしっかり根を張り、豊作になるよう祈願して、神様にタコをお供えするそうです。
- 3日【味の旅~中国 ハルビン~】甘楽町と中国のハルビン市は国際親善交流を行っています。ゴウバオローは、豚肉に片栗粉をつけて揚げたものに甘酢の野菜あんとかからめたものです。
- 11日【味の旅~フランス~】7/26~8/11 フランスのパリでオリンピックが開かれるため、フランスを知りオリンピックを応援するための献立になっています。
- 16日【かんら野菜の日】...町内産の野菜や有機野菜をたっぷり使った献立です。こんにやくゼリー(ラクラッシュ)は、マンナンライフさんからの無償提供です。

