



7月 こんだてひょう(よてい)



2024年

給食回数13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 もの	おかず	あか	みどり	きいろ	おもとにエネルギーのもとになる食品	おもとに体の調子を整えるものになる食品	おもとにエネルギーのもとになる食品			しょうがっこう 小学校
1	月	おはなしきゅうしょく コッパン		とりのてりやき なすのスパゲッティ オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン トマト	なす にんにく オレンジ	たまねぎ しょうが	パン さとう スパゲッティ	あぶら オリーブオイル	585 32.2	 ぎょかいりい
2	火	はんげしょう たこめし		きゅうりのうめあえ なつやすいとんじる	たこ とうふ とりにく あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん かぼちゃ トマト	ごぼう えだまめ しょうが たまねぎ なす だいこん きゅうり キャベツ もやし うめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	590 26.0	 ぶたにく	
3	水	あじのたび ~ちゅうごく ハルビン~ チャーハン		ゴウバオロー フルーツあんじんあえ	ふたにく やきふた とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ コーン しょうが ★ねぎ パイン もも	こめ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	667 29.7	 いろのこい やさいこい	
4	木	なすとあぶらあげの うどん (パックうどん)		だいずポテト こまつなのいそあえ	だいず ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり あおのり	にんじん こまつな	もやし たまねぎ たまねぎ	うどん ★じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	641 24.8	 やさい	
5	金	たなばた ぎょうししょく ちらしずし		ほしがたハンバーグおろしソースかけ わかめときゅうりのあえもの たなばたゼリー	えび あぶらあげ こうやとうふ とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ほししいたけ りんご えだまめ だいこん にんにく ★たまねぎ オクラ ★きゅうり もやし コーン	こめ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	624 23.9	 くだもの	
8	月	ひやしちゅうか スープ		にくいため つけあわせやさい パインケーキ	ふたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり しょうが パイン	ちゅうかめん ごむぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	683 28.6	 まめるい	
9	火	ごはん	ヨーグルト	サバのみそに きゅうりとえだまめのあさづけ トマトにくじゃが	サバ ふたにく	のむヨーグルト	にんじん いんげん トマト	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	681 29.2	 しゅじつるい	
10	水	ごはん		サクフライ じょうしゅうきんぴら じゃがいもとたまねぎのみそじる	サケ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう ★たまねぎ ★ねぎ	こめ さとう パンこ ごむぎ じゃがいも	あぶら	594 22.8	 くだもの	
11	木	あじのたび ~フランス~オリンピックおうえん ソフトフランス		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 とりにく とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン トマト パジル	キャベツ しめじ スッキーニ いちご	パン さとう ゼリー	バター ドレッシング オリーブオイル	592 33.0	 かいそう	
12	金	ごはん おかかぶりかけ		アジフライ きりほしだいこんのいために こしねじる	アジ ちくわ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう おかか のり こんぶ	にんじん	きりほしだいこん えのき しらたき こんにゃく ★ねぎ しいたけ	こめ さとう ごむぎ パンこ さつまいも ★じゃがいも	あぶら	614 27.2	 こざかな	
15	月	うみの日											
16	火	かんら やさいの日 むぎごはん		なつやすいかレー カラフルサラダ こんにゃくゼリー (レモネード・ソーダ)	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ★ピーツ ★かぼちゃ あかピーマン トマト	★なす ★たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ こんにゃく	こめ むぎ ★じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	628 20.2	 きのこるい	
17	水	おほか小 リクエストこんだて キムタクごはん		とりにくのレモンづけ はるさめサラダ なめこじる	ふたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい もやし ★きゅうり ★ねぎ りんご	だいこん にんにく キャベツ なめこ たまねぎ レモン	こめ むぎ かたくりこ さとう マロニー	あぶら ごまあぶら ごま	617 31.0	 まめるい
18	木	しょうゆラーメン (パックちゅうかめん)		ぎょうざ 2こ パンパンソーダ れいとうパイン	ふたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり たまねぎ しょうが パイン	もやし キャベツ ★ねぎ	ちゅうかめん ごむぎ	あぶら ごま ドレッシング	595 27.8	 ぎょかいりい

* 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

太字の食品は、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、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、きゅうり、さつまいも、ねぎ、ピーツ、かぼちゃ、トマト、こまつな、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のっています。ぜひ検索してみてください！



小学校月平均

エネルギー	622 kcal
たんぱく質	27.4 g
脂質	18.0 g
塩分	2.6 g

- 1日【おはなしきゅうしょく】...「へんしんレストラン」に出てくる「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)】...夏至から数えて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なり根を張り、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。こんにゃくゼリー(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。

