



8・9月 献立表(予定)



2024年

給食回数 22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) たんぱく質 (g)	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			
28 水	麦ご飯	牛乳	夏野菜カレー 海藻サラダ ●ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト 海藻	★かぼちゃ にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく ★ねぎ	きゅうり コーン しょうが	米 麦 ★じゃが芋	油	806 26.1	果物
福島小 リクエスト献立												
29 木	パンズパン	牛乳	グリルチキン シーザーサラダ(クルトン) ABCスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン	にんにく きゅうり コーン	キャベツ 玉ねぎ	パン クルトン 砂糖 マカロニ じゃが芋	ドレッシング	845 34.4	魚介類
30 金	ご飯	牛乳	豚肉と玉ねぎのしょうが炒め モロヘイヤのおかか和え なすと油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 かつお節	にんじん ピーマン ★モロヘイヤ 小松菜	玉ねぎ しょうが ★ねぎ	エリンギ もやし	米 砂糖 ★じゃが芋	油	762 34.6	果物
2 月	コッペパン ブルーベリージャム	牛乳	オムレツケチャップソースかけ ジャーマンポテト ミネストローネ	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく コーン	パン 砂糖 パン粉 ジャム マカロニ じゃが芋	油 バター	753 32.0	豆類	
3 火	麦ご飯	牛乳	夏野菜マーボー 春雨サラダ グレープフルーツ	豆腐 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ★かぼちゃ にら	もやし キャベツ ねぎ きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが グレープフルーツ 干しいたけ	米 麦 砂糖 マロニー 片栗粉	油 ごま ごま油	801 28.8	海藻類	
4 水	ご飯	牛乳	サバの塩焼き キムチ漬け すいとん	サバ 鶏肉	牛乳	にんじん ★かぼちゃ	きゅうり しいたけ ★冬瓜	大根 ねぎ	米 砂糖 小麦粉	油 ごま油	799 32.3	小魚
5 木	なすと油揚げの うどん (バックうどん)	牛乳	大豆ポテト つるむらさきのツナマヨ和え	大豆 ツナ 油揚げ 豚肉	牛乳 青のり	にんじん つるむらさき	もやし キャベツ ★ねぎ 玉ねぎ	うどん 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 ノンエッグマヨ ネース ごま油	860 31.6	きのこ類	
6 金	ご飯	牛乳	春巻 厚揚げと空芯菜の オイスターソース炒め 中華スープ	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ★空芯菜 にら	ねぎ 玉ねぎ	たけのこ しょうが	米 小麦粉 ★じゃが芋 砂糖 春雨 片栗粉 マロニー	油 ごま油	836 33.8	野菜
おはなし給食												
9 月	ロールパン	牛乳	ウインナーの玉子巻き ハニーマスタードサラダ なすのミートソースペンネ	ウインナー 卵 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	キャベツ ★ねぎ にんにく 玉ねぎ	パン はちみつ 砂糖 マカロニ 片栗粉	油	658 29.9	芋類	
10 火	ご飯	牛乳	照り焼きチキンハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 夏野菜豚汁	鶏肉 豚肉 竹輪 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん ★かぼちゃ	切り干し大根 ★ねぎ ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	米 砂糖 パン粉 ★じゃが芋	油	658 26.0	緑黄色野菜	
~味の旅~ 鳥取県												
11 水	どんどろけ飯	牛乳	鯖の香り揚げ いもこん鍋 梨	サワラ 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが こんにゃく ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 ★じゃが芋	油 ごま油	740 36.8	豆類	
12 木	背割りコッペパン	飲むヨー グルト	スラッピージョー 荳わかめとツナのサラダ オニオンスープ	豚肉 大豆 ツナ ウインナー	飲むヨーグルト 粉チーズ 荳わかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	パン パン粉 砂糖	油 バター	750 33.9	乳製品	
13 金	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス コーンサラダ マスカットゼリー	豚肉	牛乳	にんじん トマト	しょうが 玉ねぎ キャベツ コーン	にんにく エリンギ きゅうり	米 麦 砂糖 ゼリー じゃが芋	油	810 27.3	豆類
16 月	行事食 十五夜											
敬老の日												
17 火	ご飯	牛乳	秋刀魚のかば焼き 上州きんぴら けんちん汁 お月見ゼリー	サンマ 竹輪 さつま揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく しいたけ	米 砂糖 片栗粉 ゼリー	油 ごま	801 26.4	豚肉	
18 水	わかめご飯	牛乳	厚焼きたまご ひじきのピリッとサラダ 肉じゃが	卵 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき わかめ	にんじん いんげん	きゅうり 冬瓜 しらたき	キャベツ 玉ねぎ ★じゃが芋	米 砂糖 ★じゃが芋	油 ラー油	742 28.7	果物
19 木	塩ラーメン (バック中華種)	牛乳	コーンしゅうまい 2個 小松菜ともやしのナムル	豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	コーン 玉ねぎ キャベツ	もやし ねぎ	中華麺 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	753 28.4	芋類
20 金	ご飯	牛乳	鶏の唐揚げ 2個 コーンの磯煮 なめこ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが こんにゃく たけのこ 大根	にんにく コーン ねぎ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油	765 39.5	緑黄色野菜
23 月	運動会 応援献立											
振替休日												
24 火	麦ご飯	牛乳	スタミナ焼肉 信太サラダ オレンジ	豚肉 竹輪 さつま揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 チーズ しらす	にんじん 小松菜 ★ピーマン	にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ	しょうが しめじ きゅうり オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	821 35.0	小魚
25 水	ご飯	牛乳	赤魚のねぎ味噌焼き チンゲン菜の磯煮和え おっきりこみ	アカウオ 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ★かぼちゃ チンゲン菜	ねぎ もやし キャベツ しめじ	ごぼう しいたけ	米 砂糖 おっきりこみ種	油 ごま油	752 32.3	くだもの
26 木	食パン	牛乳	ハムチーズフライ ごぼうサラダ 冬瓜のカレースープ	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	ごぼう きゅうり 玉ねぎ	だいこん 冬瓜	パン パン粉 砂糖	ごま ノンエッグマヨ ネース ドレッシング	796 31.4	海藻類
27 金	ご飯	牛乳	にらと高野豆腐の卵とし きゅうり枝豆の浅漬け 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 卵 豆腐 高野豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ きゅうり 枝豆	しいたけ キャベツ ねぎ	米 砂糖 ★じゃが芋	油	660 33.0	果物
30 月	コッペパン りんごジャム	牛乳	ポテトグラタン グリーンサラダ トマトと卵のスープ	ウインナー 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	★かぼちゃ トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ 枝豆	コーン きゅうり	パン 砂糖 ★じゃが芋 片栗粉 ジャム	油 バター ドレッシング	809 34.0	きのこ類

*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

●印は、業者配送品



太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。 ★印太字：有機野菜を表示
今月の有機野菜は、じゃが芋・冬瓜・なす・かぼちゃ・モロヘイヤ・
空芯菜・ピーマンです。

中学校月平均

エネルギー	772kcal
たんぱく質	31.6g
脂質	24.4g
塩分	2.6g