



# 8・9月 こんだてひょう(よてい)



2024年

給食回数 21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	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				
28 水	むぎごはん		なつやさいカレー かいそうサラダ ●ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト かいそう	<b>★かぼちゃ</b> <b>★にんじん</b> トマト	キャベツ <b>★たまねぎ</b> にんにく <b>★豆</b>	きゅうり コーン しょうが	<b>こめ</b> むぎ <b>★じゃがいも</b>	あぶら	624 21.5	 くだもの
ふくしましょう リクエストこんだて												
29 木	パンズパン		グリルチキン シーザーサラダ (クルトン) ABCスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	<b>★にんじん</b> あかピーマン	にんにく キャベツ <b>★きゅうり</b> コーン	キャベツ <b>★たまねぎ</b> にんにく	パン クルトン さとう マカロニ <b>★じゃがいも</b>	ドレッシング	698 28.9	 ぎょかいるい
30 金	ごはん		ぶたにくとたまねぎのしょうがいため モロヘイヤのおかかあえ なすとあぶらあげのみそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし	<b>★にんじん</b> <b>★ピーマン</b> <b>★モロヘイヤ</b> <b>★豆</b>	<b>★たまねぎ</b> しょうが <b>★豆</b>	エリンギ もやし	<b>こめ</b> さとう <b>★じゃがいも</b>	あぶら	589 27.7	 くだもの
2 月	コッペパン ブルーベリージャム		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	たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	<b>★にんじん</b> トマト パセリ	<b>★たまねぎ</b> にんにく キャベツ	パン さとう パンこ ジャム マカロニ <b>★じゃがいも</b>	あぶら バター	592 25.6	 まめるい	
3 火	むぎごはん		なつやさいマーボー はるさめサラダ グレープフルーツ	とうふ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	<b>★にんじん</b> <b>★かぼちゃ</b> にら	もやし キャベツ <b>★豆</b> <b>★たまねぎ</b> <b>★ねぎ</b>	きゅうり <b>★たまねぎ</b> <b>★ねぎ</b> しょうが グレープフルーツ ほししいたけ	<b>こめ</b> むぎ さとう マカロニ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	619 23.3	 かいそうるい
4 水	ごはん		サバのしおやき キムチづけ すいどん	サバ とりにく	ぎゅうにゅう	<b>★にんじん</b> <b>★かぼちゃ</b>	<b>★きゅうり</b> だいこん <b>★しいたけ</b> <b>★とうがなん</b>	<b>こめ</b> さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	650 28.5	 こさかな	
5 木	なすとあぶらあげの うどん (バックうどん)		だいずポテト つるむらさきのツナマヨあえ	だいず ツナ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	<b>★にんじん</b> <b>★つるむらさき</b>	もやし <b>★豆</b> <b>★たまねぎ</b> <b>★ねぎ</b>	うどん さとう <b>★じゃがいも</b> かたくりこ	あぶら ノンエッグマヨ ネース ごまあぶら	652 25.0	 きのこるい	
6 金	ごはん		はるまき あつあげとくうしんさいの オイスターソースいため ちゅうかスープ	ぶたにく あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	<b>★にんじん</b> <b>★くうしんさい</b> にら	<b>★ねぎ</b> <b>★たまねぎ</b>	だけのこ しょうが	<b>こめ</b> こむぎこ <b>★じゃがいも</b> さとう ほるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	671 27.4	 やさい
おはなしきょうしよく												
9 月	ロールパン		ウインナーのたまごまき 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 たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	<b>★にんじん</b> トマト	キャベツ <b>★豆</b> にんにく	<b>★きゅうり</b> しめじ <b>★たまねぎ</b>	パン はちみつ さとう マカロニ かたくりこ	あぶら	586 25.9	 いもるい
10 火	ごはん		てりやきチキンハンバーグ きりぼしだいこんのいために なつやさいとんじる	とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	<b>★にんじん</b> <b>★かぼちゃ</b>	きりぼしだいこん <b>★豆</b> <b>★ごぼう</b> にんにく <b>★たまねぎ</b>	しょうが だいこん にんにく	<b>こめ</b> さとう パンこ <b>★じゃがいも</b>	あぶら	598 22.9	 いろのこいやさい
～あじのたび～ どんどけけん												
11 水	どんどろけめし		サワラのかおりあげ いもこんなべ なし	サワラ とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	<b>★にんじん</b>	<b>★ごぼう</b> しょうが だいこん <b>★ねぎ</b> なし	しょうが にんにく こむぎこ	<b>こめ</b> むぎ かたくりこ さとう <b>★じゃがいも</b>	あぶら ごまあぶら	647 32.5	 まめるい
12 木	せわりコッペパン		スラッピージョー くわかめとツナのサラダ オニオンスープ	ぶたにく だいず ツナ ウインナー	のむヨーグルト こなチーズ くわかめ	<b>★にんじん</b> パセリ	<b>★たまねぎ</b> キャベツ コーン	<b>★きゅうり</b> レモン	パン パンこ さとう	あぶら バター	580 26.6	 にゅうせいひん
13 金	むぎごはん		ハヤシライス コーンサラダ マスカットゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	<b>★にんじん</b> トマト	しょうが <b>★たまねぎ</b> キャベツ コーン	にんにく エリンギ <b>★きゅうり</b>	<b>こめ</b> むぎ さとう セリー <b>★じゃがいも</b>	あぶら	615 21.9	 まめるい
16 月	ぎょうじしよく じゅうごや				けいろうの日							
17 火	ごはん		サンマのかばやき じょうしゅうきんぴら けんちんじる おつきみゼリー	サンマ ちくわ さつまあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	<b>★にんじん</b> いんげん	ごぼう あおパイヤ にんにく <b>★しいたけ</b> <b>★とうがなん</b>	<b>こめ</b> さとう かたくりこ こめこ セリー	あぶら ごま	664 22.8	 ぶたにく	
18 水	わかめごはん		あつやきたまご ひじきのピリッとサラダ にくじゃが	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	<b>★にんじん</b> いんげん	<b>★きゅうり</b> <b>★とうがなん</b> しらたき	キャベツ <b>★たまねぎ</b>	<b>こめ</b> さとう <b>★じゃがいも</b>	あぶら ラー油	588 24.2	 くだもの
19 木	しおラーメン (バックちゅうかめん)		コーンしゅうまい こまつなともやしのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	<b>★ごぼう</b> <b>★にんじん</b>	コーン <b>★たまねぎ</b> キャベツ	もやし <b>★ねぎ</b>	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	582 21.7	 いもるい
20 金	ごはん		とりのからあげ 2こ コーンのいそに なめこじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	<b>★にんじん</b>	しょうが にんにく だいこん だけのこ だいこん	にんにく エリンギ <b>★たまねぎ</b>	<b>こめ</b> さとう かたくりこ	あぶら	608 31.5	 いろのこいやさい
23 月	うどん会 おうえんこんだて				ふりかえきゅうじつ							
24 火	むぎごはん		スタミナやきにく ほねぶとサラダ オレシ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ しらす	<b>★にんじん</b> <b>★ごぼう</b> <b>★ピーマン</b>	にんにく <b>★たまねぎ</b> エリンギ キャベツ	しょうが しめじ <b>★きゅうり</b> オレシ	<b>こめ</b> むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	629 28.0	 こさかな
25 水	ごはん		アカウオのねぎみそやき チンゲンサイのいそかあえ おつきりこみ	アカウオ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	<b>★にんじん</b> <b>★かぼちゃ</b> チンゲンサイ	<b>★ねぎ</b> もやし キャベツ しめじ	<b>★ごぼう</b> <b>★しいたけ</b>	<b>こめ</b> さとう おつきりこみん	あぶら ごまあぶら	589 26.1	 くだもの
26 木	しよくパン		ハムチーズフライ ごぼうサラダ とうがんのカレースープ	ぶたにく とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	<b>★にんじん</b>	<b>★ごぼう</b> <b>★きゅうり</b> <b>★たまねぎ</b>	だいこん <b>★とうがなん</b>	パン パンこ さとう	ごま ノンエッグマヨ ネース ドレッシング	640 25.7	 かいそうるい
27 金	ごはん		にらとこうやどうふのたまごとし きゅうりとえだまめのあさづけ とうふとわかめのみそしる	とりにく たまご とうふ こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	<b>★にんじん</b> にら	<b>★たまねぎ</b> <b>★きゅうり</b> えだまめ	<b>★しいたけ</b> キャベツ <b>★ねぎ</b>	<b>こめ</b> さとう <b>★じゃがいも</b>	あぶら	602 28.2	 くだもの
30 月	うどん会 のふりかえきゅうじょう日											

\* 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、じゃがいも・とうがなん・なす・かぼちゃ・モロヘイヤ・  
くうしんさい・ピーマンです。

小学校月平均

エネルギー	620kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	21.3g
塩分	2.2g