



12月 献立表(予定)



2024年

給食回数 15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			
2月	ツイスト ロールパン		照り焼きつくね 2個 豆味噌 おつきりこみ	鶏肉 鶏レバー 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり ねぎ しめじ	ごぼう しいたけ 玉ねぎ	パン 砂糖 片栗粉 おつきりこみ種 黒芋 パン粉	油 ごま	888 40.4	 ぶたにく
3火	麦ご飯		ビビンバ(肉そぼろ・ナムル) わかめスープ ●ヨーグルト	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 大根 ほうれん草 にら	もやし にんにく ねぎ	しょうが 玉ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま ドレッシング ごま油	752 31.6	 くだもの
4水	わかめご飯		鶏の竜田揚げ 春雨サラダ 豚汁 こんにゃくゼリー(りんご・いちご)	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	★にんじん	しょうが きゅうり ごぼう しいたけ こんにゃく	にんにく もやし ねぎ 大根	米 砂糖 片栗粉 黒芋 コーン ゼリー	油 ごま油 ごま	843 33.8	 いろいろいさい
5木	カレーうどん (パックうどん)		野菜かきあげ ブロッコリーのごま和え みかん	豚肉	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	玉ねぎ ★ねぎ	白煮 みかん	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉	油 ごま	790 28.1	 まめい
6金	ご飯 (有機米)		アジフライ 大根の塩昆布和え 味噌スチュー	アジ 鶏肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 昆布	★にんじん ★ほうれん草	きゅうり 玉ねぎ	★大根	★米 パン粉 小麦粉 じゃが芋 片栗粉	油 バター	788 29.7	 くだもの
9月	丸パン横切り		ハンバーグきのこデミソースかけ コールスローサラダ ポトフ	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	しめじ キャベツ 大根	えのき きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 さつまい	油 ノンエッグマヨ ネーズ	840 36.6	 こめ
10火	ご飯		鯖の塩焼き 珧煎煮 かきたま汁	サバ 鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳 わかめ	★にんじん にら	こんにゃく たけのこ	ごぼう	米 砂糖 黒芋 じゃが芋 片栗粉	油	808 36.8	 レバーや 赤身肉
11水	麦ご飯		ポークカレー 海藻サラダ キウイ	豚肉	牛乳 海藻 わかめ	★にんじん トマト	玉ねぎ にんにく きゅうり	しょうが 大根 キウイ	米 麦 じゃが芋	油	762 24.3	 さかな
12木	きなこ揚げパン		ケチャップ肉団子 ブロッコリーの ごまマヨネーズ和え ABCスープ	きな粉 鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー ★にんじん いんげん	キャベツ コーン	きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ パン粉	油 ノンエッグマヨ ネーズ ごま	851 34.1	 かいそうい
13金	赤飯 ごま塩	ヨーグルト	ししゃもの唐揚げ 3尾 小松菜のおかか和え けんちん汁	ししゃも(卵) 豆腐 ちくわ 鶏肉 あずき	飲むヨーグルト かつお節	にんじん 小松菜	白煮 ごぼう こんにゃく	大根 しいたけ	もち米 米 片栗粉 小麦粉	油 ごま	772 29.5	 くだもの
16月	黒パン		オムレツケチャップソース 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	パセリ ★にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	にんにく コーン	パン 砂糖 じゃが芋 パン粉 マカロニ	油 バター	750 32.2	 しゅじつい
17火	ご飯 味海苔		鶏肉の南部焼 めかぶと切り干し大根の中華和え いものこ汁	鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳 めかぶ のり	にんじん	しょうが きゅうり しめじ 切り干し大根 ねぎ	にんにく こんにゃく	米 大黒芋	油 ごま ごま油 ドレッシング	780 34.0	 ぶたにく
18水	こぎつねご飯		鮭フライ 白菜の柚子香和え 冬至汁	鶏肉 油揚げ サケ 豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが きゅうり ★大根 ねぎ	★白煮 ゆず ごぼう こんにゃく	米 麦 砂糖 パン粉 小麦粉 さつまい 片栗粉	油	772 30.1	 きのこるい
19木	コッパン チョコクリーム		鯖カレー餃子 3個 小松菜サラダ ワンタンスープ	サバ 豚肉 大豆	牛乳	★にんじん 小松菜 にら	きゅうり レモン ★白煮	★白煮 干しいたけ	パン 砂糖 小麦粉 米粉 ワンタム チョコクリーム	油	786 29.3	 まめい
20金	コーンピラフ		タンドリーチキン カラフルにんじんの マゼドアンサラダ カップココアケーキ	ウインナー 鶏肉 ハム 豆乳	牛乳 ヨーグルト	★にんじん カラフルにんじん	玉ねぎ にんにく きゅうり	コーン しょうが	米 麦 さつまい 砂糖 小麦粉 マカロニ	油 ノンエッグマヨ ネーズ	955 34.9	 くだもの

食物アレルギーに関するお知らせ

※注意
12月10日の献立に
「キウイフルーツ」が出ます。

キウイフルーツは、食物アレルギーの新規発症の原因となりやすい食品です。甘楽町は、キウイフルーツが特産物であるため提供を予定しています。給食で初めて食べることをないようにしてください。また、キウイフルーツを食べて、かゆみやピリピリなどいやな感じがしたら食べるのをやめましょう。

※材料購入の都合で、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
♠印は、Qカード10ポイント達成したクラスからのリクエストです。
12日:小幡小 6年松組

★印の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。★印:有機野菜を表示
今月は、ほうれん草・にんじん・カラフルにんじん・ねぎ・黒芋・白煮・ブロッコリー・ステックセニョール(茎ブロッコリー)・キャベツ・じゃが芋・大根・かぼちゃ・ゆず・キウイフルーツ・さつまい・米です。

中学校月平均	
エネルギー	809kcal
たんぱく質	32.4g
脂質	24.3g
塩分	2.9g



献立表、給食日より、給食センターの取組は、町のホームページに掲載されています。QRコードからもアクセスできます。



～お知らせ～
12/4(水)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。

