



6月 献立表(予定)



2023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	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質				
1 木	きつねうどん (バックうどん)	牛乳	カミカミかき揚げ 切り干し大根のごまマヨ和え 青のり小魚	油揚げ 豚肉 いかくんせい	牛乳 青のり かたくちいわし	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ 切り干し大根 ごぼう コーン	うどん 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	832 32.5		
2 金	ご飯	牛乳	鶏肉のアーモンド味噌がらめ 星わかめのきんぴら 梅香和え	鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳 星わかめ	にんじん	大根 きゅうり ごぼう こんにゃく	米 片栗粉 砂糖	油 アーモンドごま油	765 34.0		
5 月	歯と口の健康週間		豆腐ボールのケチャップ炒め いかくんサラダ コンソメスープ	豆腐 鶏肉 豚肉 いかくんせい ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	干しいたけ コーン アスパラ 枝豆 キャベツ 大根 きゅうり セロリ スズキニ エシャレット	パン パン粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	722 34.2		
6 火	ご飯	牛乳	きびなごフライ 3個 キャベツとつぼ漬けの和え物 じゃがいもの生姜煮 おかかふりかけ	きびなご 豚肉 がんもどき	牛乳 かつお節のり	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ 大根	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	761 29.0		
7 水	いりこ菜飯	牛乳	鮭の塩焼き 上州きんぴら 新玉ねぎの豚汁 ミニりんごゼリー	サケ さつま揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 しらす	にんじん 青菜 いんげん	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま	759 34.4		
8 木	小こめっこばん いちごジャム	牛乳	大豆とじゃこのカムカム揚げ 青菜ののり酢和え すいとん	鶏肉 大豆	牛乳 しらすのり	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 ジャム さつまいも 片栗粉	油 アーモンドごま油	873 34.7		
9 金	麦ご飯	牛乳	豆トシカレ こんにゃくサラダ ●ヨーグルト	豚肉 大豆 赤いんげん豆 青いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ しょうが こんにゃく キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	913 34.9		
12 月	ツイストロールパン	牛乳	チキンピカタ 魯太サラダ ボークビーンズ	豚肉 鶏肉 大豆 卵 赤いんげん豆	牛乳 チーズ しらす 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 トマト	玉ねぎ スズキニ キャベツ	パン パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 ごま油	864 43.9		
13 火	桃太郎ご飯	牛乳	いわしのカリカリフライ キャベツの浅漬け こしね汁 キャンディチーズ2個	鶏肉 イワシ 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	干しいたけ ねぎ こんにゃく しいたけ キャベツ きゅうり 枝豆	米 もち米 きび 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油	836 36.2		
14 水	ご飯	牛乳	鶏肉の味噌噌ソースかけ 切り干し大根の炒め煮 かき玉汁	鶏肉 卵 油揚げ さつま揚げ 凍り豆腐	牛乳 昆布 わかめ	にんじん いんげん にら	梅 切り干し大根 しらたき	米 はちみつ じゃがいも 片栗粉 砂糖	油	767 34.8		
15 木	みそラーメン (バック中華麺)	牛乳	春巻 チヨレサラダ グレープフルーツ	焼き豚 なると	牛乳 のり わかめ	にんじん にら	だけのこ ★玉ねぎ もやし コーン しめじ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	中華麺 小麦粉 春雨	油 ごま油	826 31.4		
16 金	バターライス	牛乳	海の幸クリームソース ツナのさっぱりサラダ 群馬の梅ゼリー	エビ イカ ホタテ ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム	米 麦 ゼリー 砂糖	油 バター	819 32.8		
19 月	ナン	牛乳	キーマカレー チキンナゲット 3個 フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 豆乳 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ スズキニ しょうが みかん もも	ナン パン粉 ★じゃがいも 片栗粉 砂糖	油	856 32.7		
20 火	ご飯	牛乳	チキンタレカツ 小松菜のごま和え のっぺい汁 笹団子	鶏肉 豆腐 竹輪 あずき	牛乳	にんじん 小松菜	もやし ★大根 こんにゃく	米 もち米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 ごま	905 32.3		
21 水	ご飯	牛乳	鯖のスタミナ焼き コーンの磯煮 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	サバ 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく コーン だけのこ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	777 30.1		
22 木	小コッペパン ブルーベリージャム	牛乳	スパゲッティミートソース グリーンサラダ オレンジ	大豆 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ ★スズキニ マッシュルーム キャベツ きゅうり オレンジ	パン ジャム スパゲッティ 砂糖	油 ドレッシング	895 35.9		
23 金	ご飯	牛乳	しらすとわかめの玉子焼き ジャキジャキごぼう丼 あじさいゼリー	豚肉 卵	牛乳 しらす わかめ 昆布	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	ごぼう しょうが しらたき 玉ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま ごま油 油	813 36.4		
26 月	ココアパン	牛乳	鶏の唐揚げ 2個 シーザーサラダ(クルトン) ABCスープ 冷凍みかん	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ ★玉ねぎ 枝豆	しょうが きゅうり コーン みかん	パン クルトン 片栗粉 じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	902 37.9	
27 火	ご飯	牛乳	鯖の味噌煮 きゅうりの塩昆布和え 肉じゃが	サバ 豚肉	牛乳 昆布	にんじん いんげん	枝豆 キャベツ しらたき	米 砂糖 じゃがいも	油	829 35.7		
28 水	ご飯	牛乳	鱈フライ(ソース) 五目豆 なめこ汁 アーモンド	アジ 大豆 豚肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん	こんにゃく ★玉ねぎ なめこ ★大根	米 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	809 32.6		
29 木	パンズパン	牛乳	チキンのチーズやき ジャーマンポテト ミネストローネ	鶏肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ 粉チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	にんにく ★スズキニ	パン パン粉 マカロニ じゃがいも	油 バター	918 36.8	
30 金	麦ご飯	牛乳	しゅうまい 3個 春雨サラダ 豚キムチ ももゼリー	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ にんにく りんご きゅうり	白菜 しょうが もやし キャベツ	米 麦 マカロニ 砂糖 ゼリー 小麦粉	油 ごま油 ごま	830 32.1	

* 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、業者配達品

本日の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。★印：有機野菜を表示
 今月は、きゅうり・たまねぎ・おろしきんぴら・じゃがいも・キャベツ・だいこん・ごまつな・
 スズキニ・にら・しいたけ・なめこ・にんにく・エシャレット・ごめです。

5日(月)~9日(金):「歯と口の健康週間」の献立です。
 15日(木):おはなし給食は「おいしいおと」です。
 20日(火):味の旅は新潟県の郷土料理です。
 26日(月):福島小学校のリクエストメニューです。
 お楽しみに☆彡



中学校月平均	
エネルギー	831kcal
たんぱく質	34.3g
脂質	27.4g
塩分	2.6g