



6月 こんだてひょう(よてい)



2023年

給食回数22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							
					おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品							
1	木	きつねうどん (バックうどん)		カミカミかきあげ きりほしだいこんのごまマヨあえ あおのりこざかな	あぶらあげ ぶたにく いかくんせい	ぎゅうにゅう あおのり かたくちいわし	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ きりほしだいこん ごぼう コーン	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら ノンエッグマヨ チーズ	636 26.4		くだもの	
2	金	ごはん		とりにくのアーモンドみそがらめ くわかめのきんぴら うめかあえ	とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく	こめ かたくりこ さとう	あぶら アーモンド ごま ごまあぶら	588 27.2		ぎょかいりい	
ほとくちのけんこうしょうかん														
5	月	ロールパン ソフトチーズ		とうふボールのケチャップいため いかくんサラダ コンソメスープ	とうふ とりにく ぶたにく いかくんせい ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	ほししいたけ コーン たまねぎ アスパラ キャベツ えだまめ ★だいこん きゅうり セロリ ★スッキーニ エシャレット	パン パンこ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	585 28.5		しゅじつるい	
6	火	ごはん		きびなごフライ 2こ キャベツとつぼつけのあえもの じゃがいものしょうがに おおかふりかけ	きびなご ぶたにく がんもどき	ぎゅうにゅう かつおぶし のり	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ だいこん	しょうが きゅうり	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	594 23.4		まめりい
7	水	いりこなめし		さけのしおやき しょうしゅうきんぴら しんたまねぎのとしる ミニりんごゼリー	サケ さつまあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらす	にんじん あおな いんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	597 28.4		いろのこいやさい	
8	木	小こめっごはん いちごジャム		だいすどじゃこのカムカムあげ あおなののりすあえ すいとん	とりにく だいす	ぎゅうにゅう しらす のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ★だいこん ほししいたけ もやし キャベツ	パン さとう こむぎこ ジャム さつままいも かたくりこ	あぶら アーモンド ごま ごまあぶら	719 29.1		やさい	
9	金	むぎごはん		まめトンカレー こんにゃくサラダ ●ヨーグルト	ぶたにく だいす あかいんげんまめ あおいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく キャベツ	にんにく りんご きゅうり	あぶら ドレッシング	702 27.9		くだもの	
12	月	ツイストロールパン		チキンピカタ ほねぶとサラダ ポークビーンズ	ぶたにく とりにく だいす たまご あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ しらす だっしふんにゅう	にんじん ごまつな トマト	たまねぎ ★スッキーニ きゅうり キャベツ	パン パンこ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	685 36.0		やさい	
13	火	ももたろうごはん		いわしのカリカリフライ キャベツのあさづけ こしねじ	とりにく いわし とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ ねぎ こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ	こめ もちこめ きび さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	625 27.4		かいそう	
14	水	ごはん		とりにくのうめみそソースかけ きりほしだいこんのいために かきたまじる	とりにく たまご あぶらあげ さつまあげ こまおとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん いんげん にら	うめ きりほしだいこん しらたき	こめ はちみつ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	597 28.6		やさい	
おはなしきゅうしゅく「おいしいおと」														
15	木	みそラーメン (バックちゅうかめん)		はるまき チョレギサラダ グレープフルーツ	やきぶた なると	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん にら	だけこの ★たまねぎ 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	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	652 25.2		いもりい	
16	金	バターライス		うみのさちクリームソース ツナのさっぱりサラダ ぐんまのうめゼリー	エビ イカ ホタテ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	★たまねぎ きゅうり マッシュルーム	こめ むぎ ゼリー さとう	あぶら バター	667 26.9		きのこりい	
19	月	ナン		キーマカレー チキンナゲット 2こ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいす とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ ★スッキーニ セロリ しょうが みかん もも	ナン パンこ ★じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	666 25.5		こざかな	
～あしのたび～ にいかたけん														
20	火	ごはん		チキンタレカツ こまつなごまあえ のっぺいじる ささだんご	とりにく とうふ ちくわ あすき	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	もやし ★だいこん こんにゃく	こめ もちこめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごま	670 24.6		ぎょかいりい	
21	水	ごはん		サバのスタミナやき コーンのいそに じゃがいもとたまねぎのみそしる	サバ とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	こんにゃく コーン だけのこ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	609 25.1		いろのこいやさい	
22	木	小コッペパン ブルーベリージャム		スパゲッティミートソース グリーンサラダ オレンジ	だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ ★スッキーニ 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 さとう	あぶら ドレッシング	693 28.1		かいそう	
23	金	ごはん		しらすとわかめのたまごやき シャキシャキごぼうどん あじさいゼリー	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう しらす わかめ こんぶ	にんじん ピーマン きピーマン	ごぼう しょうが しらたき たまねぎ	こめ さとう ゼリー	ごま ごまあぶら あぶら	639 29.5		くだもの	
ふくしま小学校 リクエストこんだて														
26	月	ココアパン		とりのからあげ 2こ シーザーサラダ (クルトン) ABCスープ れいとうみかん	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり ★たまねぎ コーン えだまめ みかん	パン クルトン かたくりこ じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	713 30.0		まめりい	
27	火	ごはん		サバのみそに きゅうりのしおこんぶあえ にくじゃが	サバ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	えだまめ キャベツ しらたき	こめ ★たまねぎ さとう	あぶら	625 28.1		ぶたにく	
28	水	ごはん		アジフライ (ソース) ごもくまめ なめこじる	アジ だいす ぶたにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	こんにゃく たまねぎ ★だいこん	こめ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	605 26.2		いろのこいやさい	
29	木	パンズパン		チキンのチーズやき ジャーマンポテト ミネストローネ	とりにく ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ こなチーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	にんにく ★スッキーニ	パン パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら バター	655 27.3		しゅじつるい
30	金	むぎごはん		しゅうまい 2こ はるさめサラダ ぶたキムチ ももゼリー	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ にんにく りんご きゅうり キャベツ	はくさい しょうが さとう ゼリー こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	633 25.0		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 ●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：有機野菜を表示
 今月は、きゅうり・たまねぎ・むらさきたまねぎ・じゃがいも・キャベツ・だいこん・ごまつな・
 スッキーニ・にら・しいたけ・なめこ・にんにく・エシャレット・こめです。

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



小学校月平均	
エネルギー	643kcal
たんぱく質	27.5g
脂質	20.4g
塩分	2.3g