１１月　献立表(予定)

（中学校）

献立表、給食だよりは、町のホームページに掲載しています。
トップ画面の各課の案内 ⇒ 学校教育課学校教育係 ⇒ 給食センターの順にクリック！

2021年　　給食回数20回

甘楽町学校給食センター　TEL・FAX 74-5072

日	曜	献立名 主食	飲物	おかず	1群 たんぱく質 おもに体をつくるもとになる食品	2群 無機質	3群 カロテン おもに体の調子を整えるもとになる食品	4群 ビタミン	5群 炭水化物 おもにエネルギーのもとになる食品	6群 脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	家で食べてほしい食品
1	月	ロールパン	牛乳	さつまいものシチュー 鶏肉のケチャップ煮 キャベツのマリネ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん パプリカ	たまねぎ　コーン キャベツ　**きゅうり** レモン	パン さつまいも 砂糖	油 ドレッシング	745 31.9	大豆製品
2	火	ご飯	牛乳	鯖の照り焼き 上州きんぴら　日本食献立 豚汁	豆腐　鯖 豚肉　さつま揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう　**ねぎ　しいたけ** **だいこん**　こんにゃく	**米** じゃがいも 砂糖	油	743 31.2	海藻類
3	水	文化の日										
4	木	背割りコッペパン	牛乳	焼きそば チンゲンサイと卵のスープ みかん	豚肉　いか 卵	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ　たまねぎ もやし　コーン　みかん	パン　焼きそば麺 片栗粉	油	759 33.6	豆類
5	金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー 茎わかめとツナのサラダ ●ヨーグルト	豚肉 豆乳 ツナ	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　りんご しょうが　にんにく **きゅうり**　キャベツ レモン	**米**　麦 **じゃがいも** 砂糖	油	853 29.5	きのこ類
8	月	コッペパン ソフトチーズ	牛乳	小松菜のジェノベーゼ パンプキンオムレツ フルーツゼリー	ベーコン 卵	牛乳 チーズ	**こまつな** ほうれんそう かぼちゃ	にんにく　たまねぎ **しいたけ**　もも みかん	パン　スパゲティ 砂糖　片栗粉 ジャム	オリーブ油	851 30.7	芋類
9	火	麦ご飯	牛乳	豚キムチ丼の具 海鮮ステーキ カミカミ和え	豚肉　油揚げ さきいか　いか えび　すけそうだら	牛乳	**にら** にんじん	たまねぎ　**はくさい** もやし　**だいこん** **きゅうり**	**米**　麦　砂糖	油 胡麻油 胡麻	772 35.9	果物
10	水	ご飯	牛乳	天ぷら(いか・さつまいも) 天丼のたれ　日本食献立 ひじきの炒め煮 豆腐とねぎの味噌汁	いか　油揚げ 竹輪　大豆 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん **こまつな**	こんにゃく　**ねぎ**	**米**　砂糖 さつまいも 小麦粉	油	850 26.8	小魚
11	木	パックうどん	牛乳	うどん汁 きんぴら包み焼き ひじきのピリッとサラダ	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん **こまつな**	まいたけ　えのきたけ **ねぎ　きゅうり** ほししいたけ　キャベツ たまねぎ　ごぼう	うどん　砂糖	油 ラー油	766 35.1	豆類
12	金	ご飯	牛乳	鯖の味噌煮 胡麻和え　日本食献立 こしね汁	鯖　豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	**こまつな** にんじん	もやし　こんにゃく **しいたけ　ねぎ**　ごぼう	**米**　砂糖 **さといも**	油 胡麻	766 31.7	海藻類
15	月	ゆめロール ラ・フランスジャム	牛乳	厚焼き卵 群馬の食材シチュー ブロッコリーのサラダ	卵 ベーコン 豚肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	ブロッコリー **にんじん** **かぼちゃ** チンゲンサイ	キャベツ　**きゅうり** コーン　たまねぎ	パン　**さといも** ジャム	ドレッシング 油	747 31.2	種実類
16	火	ご飯	牛乳	下仁田ねぎメンチ 筑前煮 磯香和え	鶏肉 豚肉	牛乳 海苔	**にんじん** チンゲンサイ	ごぼう　**しいたけ** もやし　キャベツ たまねぎ　**ねぎ**　こんにゃく	**米**　砂糖 さといも 砂糖　パン粉	油 胡麻油	823 29.2	小魚
17	水	ご飯	牛乳	鶏肉のおろしソース 里芋のそぼろ煮 はくさいとにらの味噌汁	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	**にんじん** **こまつな** **にら**	たまねぎ　にんにく **だいこん**　りんご　**しいたけ** こんにゃく　**はくさい**　**ねぎ**	**米**　砂糖 さといも 片栗粉	油	770 30.3	きのこ類
18	木	きなこ揚げパン	牛乳	照り焼きハンバーグ　小幡小リクエスト シーザーサラダ・クルトン ミネストローネスープ	きなこ　鶏肉 豚肉　ツナ ベーコン	牛乳	**にんじん** パセリ　トマト	キャベツ　**きゅうり** たまねぎ　**はくさい** にんにく　コーン　**しいたけ**	パン　砂糖 クルトン　マカロニ **じゃがいも**	油 ドレッシング	927 31.4	海藻類
19	金	麦ご飯	牛乳	マーボー豆腐 キャベツとにらのナムル	豆腐　大豆 豚肉	牛乳	**にんじん** **にら**	にんにく　しょうが **ねぎ　しいたけ** たけのこ　**とうがん** キャベツ　**きゅうり**	**米**　麦 砂糖 片栗粉	油 胡麻油 胡麻	781 29.2	魚介類
22	月	黒パン	牛乳	ポークビーンズ スパゲティサラダ りんご 青のり小魚	豚肉　ベーコン 豆乳　大豆　ツナ	牛乳 青海苔 かたくち鰯	にんじん トマト	たまねぎ　にんにく キャベツ　**きゅうり** りんご	パン　**じゃがいも** 片栗粉 スパゲティ	油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	867 35.4	種実類
23	火	勤労感謝の日										
24	水	ご飯	牛乳	鮭の西京漬け 肉じゃが　日本食献立 味噌汁　ふりかけ	鮭 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん **こまつな**	たまねぎ　しらたき **とうがん**	**米**　**じゃがいも** 砂糖　麩	油	767 32.1	大豆製品
25	木	パックラーメン	牛乳	味噌ラーメンスープ 春巻き ねぎチャーシュー	なると 豚肉 焼き豚	牛乳 わかめ	にんじん **にら**	**ねぎ**　キャベツ　コーン もやし　たまねぎ	中華麺 砂糖	油 胡麻 胡麻油	851 31.5	豆類
26	金	麦ご飯	牛乳	すき焼き煮 野菜入り卵焼き 胡麻マヨ和え	豚肉　卵 焼き豆腐 かまぼこ	牛乳	**こまつな**	しらたき　**はくさい** **しいたけ　しもにたねぎ** キャベツ　コーン	**米**　麦 砂糖	油　胡麻 ノンエッグマヨネーズ	892 35.0	果物
29	月	丸サンドパン	牛乳	オムレツ・パックケチャップ ツナサラダ 米粉のスープ フルーツキャロットゼリー	卵　ツナ ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　しめじ キャベツ　**きゅうり** コーン	パン　じゃがいも 米粉 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	753 31.1	芋類
30	火	麦ご飯	牛乳	鰹フライ・パックソース 五目煮豆 沢煮椀	大豆　鰹 豚肉 さつま揚げ かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん みずな	こんにゃく　キャベツ たけのこ　えのきたけ ほししいたけ	**米**　麦 砂糖　パン粉 小麦粉	油	789 34.8	小魚

＊材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

●印は業者配送

・・ハッピーにんじんの日

日本食献立　各小学校の6年生が考えた日本食献立を基に作った献立です。

太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。

作って食べよう！朝ごはん

「だしのとり方・みそしる」作り方は裏面にあります。

中学校月平均	
エネルギー	804kcal
たんぱく質	31.8ｇ
脂質	25.2ｇ
塩分	3.2ｇ