



# 5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 ⇒ 教育課学校教育係 ⇒ 給食センターの順にクリック!

2022年

給食回数19回

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)	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	たんぱく質 (g)	
				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		中学校		
2	月	ナン	キーマカレー 海藻サラダ ●ヨーグルト	豚肉 大豆 豆腐 ヨーグルト	牛乳 海藻	<b>にんじん</b> ピーマン トマト	<b>たまねぎ</b> セロリ コーン にんにく キャベツ <b>きゅうり</b>	ナン じゃがいも	ごま油	750 30.8	 くだもの	
6	金	ご飯	鮭メンチケチャップソースかけ アーモンド和え 豚汁	鮭 たら 豆腐 豚肉	牛乳	<b>ごまつば</b> <b>にんじん</b>	キャベツ もやし ごぼう ねぎ <b>しいたけ</b> だいこん こんにゃく <b>たまねぎ</b>	<b>米</b> パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 アーモンド	780 27.2	 かいそうい	
9	月	くろパン	いかナゲット 3個 グリーンサラダ 春野菜のペペロンチーノ	いか たら ベーコン	牛乳	<b>にんじん</b> 赤ピーマン パセリ	にんにく どうがらし キャベツ アスパラ マッシュルーム	<b>たまねぎ</b> <b>きゅうり</b>	パン スバゲティ 小麦粉	オリーブオイル ドレッシング	787 31.4	 ぎょかいりい
10	火	むぎご飯	ハンバーグアップルソースかけ 茎わかめのきんぴら にらたま汁	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 卵	牛乳 茎わかめ	<b>にんじん</b> <b>にら</b>	にんにく しょうが <b>たまねぎ</b> りんご ごぼう こんにゃく	<b>米</b> 小麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	842 31.9	 きのこるい	
11	水	たけのご飯	鯖の竜田揚げ けんちん汁 みしょうかん	鶏肉 さば 豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん	たけのこ こんにゃく <b>しいたけ</b> だいこん ごぼう みしょうかん 干しいたけ	<b>米</b> 砂糖 片栗粉	油	775 32.2	 しゅじつい	
12	木	バックうどん	カミカミかき揚げ 小松菜のごまマヨ和え 山菜うどん汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ いか	牛乳	<b>ごまつば</b> <b>にんじん</b> パセリ	<b>たまねぎ</b> たけのこ えのき しめじ ごぼう ねぎ ほししいたけ キャベツ コーン	ノンエッグマヨ ネース ごま 油	うどん 小麦粉	756 30.7	 いもるい	
13	金	むぎご飯	ハヤシルウ いかくんサラダ アーモンドフィッシュ	豚肉 いかくんせい	牛乳 小魚	<b>にんじん</b> グリーンピース トマト	しょうが にんにく <b>たまねぎ</b> りんご マッシュルーム セロリ だいこん <b>きゅうり</b>	<b>米</b> 小麦 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド ごま	800 30.6	 まめるい	
16	月	丸パンスライス	てりやきチキンパーティ コーンサラダ じゃがいものバター煮	鶏肉 ベーコン	牛乳	<b>にんじん</b>	<b>たまねぎ</b> えだまめ キャベツ <b>きゅうり</b> コーン	パン じゃがいも 砂糖 パン粉	バター 油	794 29.2	 くだもの	
17	火	むぎご飯	ポークしゅうまい 2個 春雨サラダ チンジャオロース	豚肉 高野豆腐	牛乳	ピーマン あかピーマン <b>にんじん</b>	しょうが ねぎ もやし たけのこ <b>きゅうり</b> コーン <b>たまねぎ</b>	<b>米</b> 小麦 砂糖 マロニー 片栗粉 小麦粉	油 ごま ごま油	782 31.3	 ござかな	
18	水	ご飯	鯖の甘味噌漬け 切り干し大根の炒め煮 新じゃがの味噌汁	さわら 油揚げ 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん えのき しらたき <b>たまねぎ</b>	<b>米</b> 砂糖 じゃがいも ほちみつ	油	756 30.9	 まめるい	
19	木	コッペパン ブルーベリージャム	厚焼き玉子 磯香和え すいとん	卵 鶏肉	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	ねぎ だいこん ほししいたけ もやし キャベツ	パン 小麦粉 ジャム	油 ごま油	767 31.8	 だいすせいひん	
20	金	カレーピラフ	エピカツ 小松菜サラダ オレンジ	豚肉 えび	牛乳	にんじん グリーンピース <b>ごまつば</b>	<b>たまねぎ</b> コーン マッシュルーム レモン キャベツ <b>きゅうり</b> オレンジ	<b>米</b> 小麦 粉 パン粉 砂糖	油 ごま	772 28.4	 ぎょかいりい	
23	月	コッペパン いちごジャム	豆腐ホルのケチャップ炒め チンゲンサイともやしのサラダ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	<b>にんじん</b> チンゲンサイ	ほししいたけ <b>たまねぎ</b> えだまめ キャベツ もやし コーン	パン じゃがいも 砂糖 ジャム パン粉	油 ドレッシング	756 28.9	 しゅじつい	
24	火	ご飯	きんぴら包み焼き 小松菜のおかか和え 黄金煮	豚肉 鶏肉 厚揚げ 豆腐	牛乳 かつお節	<b>にんじん</b> <b>ごまつば</b>	<b>たまねぎ</b> たけのこ こんにゃく キャベツ ごぼう	<b>米</b> じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	765 32.3	 きのこるい	
25	水	ご飯	かつおフライ ソース 五目煮豆 沢煮椀	かつお 大豆 豚肉 さつま揚げ かまぼこ	牛乳 こんぶ	<b>にんじん</b> みずな	こんにゃく キャベツ たけのこ えのき ほししいたけ	<b>米</b> パン粉 砂糖 小麦粉	油	760 34.2	 ござかな	
26	木	バックラーメン	ショーロンポー 2個 小松菜のナムル みそラーメンスープ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 わかめ	<b>にんじん</b> <b>にら</b> <b>ごまつば</b>	ねぎ キャベツ コーン もやし <b>たまねぎ</b>	ラーメン 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 ごま	772 28.1	 くだもの	
27	金	むぎご飯	ごぼうシャキシャキ丼の具 新玉ねぎと厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ	豚肉 厚揚げ	牛乳 こんぶ	<b>にんじん</b> 赤ピーマン 黄ピーマン	ごぼう しょうが しらたき ねぎ <b>たまねぎ</b> グレープフルーツ	<b>米</b> 小麦 砂糖 ふ	ごま ごま油	816 35.3	 ござかな	
30	月	ロールパン	ハムピカタ コーンチャウダー 枝豆サラダ アーモンド	ハム ベーコン 卵	牛乳 チーズ	<b>にんじん</b> ひじき	<b>たまねぎ</b> キャベツ えだまめ コーン	パン じゃがいも 砂糖	ごま油 アーモンド ごま	755 33.8	 だいすせいひん	
31	火	ご飯	いわしの梅煮 炒り鶏 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジゼリー	いわし 鶏肉 豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ	<b>にんじん</b>	ごぼう こんにゃく <b>しいたけ</b> たけのこ オレンジ うめ	<b>米</b> じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	824 32.6	 いもるい	

\* 材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

●印は業者配送

…ハッピーにんじんの日

**太字の食品**は、甘楽・富岡で作られた食材です。  
今月の地場産物は、米、きゅうり、小松菜、しいたけ、にら、にんじん、玉ねぎです。



中学校月平均

エネルギー	779kcal
たんぱく質	31.1 g
脂質	23.7 g
塩分	3.1 g