



7月 献立表(予定)

(中学校)

献立表、給食よりは、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 12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) 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		
				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のになる食品		中学校		
1	金	～味の旅～沖縄県 【沖縄復帰50年】										
		ご飯	牛乳	野菜コロッケ ソース ジュースの具 もずくスープ	豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 昆布 もずく	にんじん いんげん チンゲン菜	しょうが えだまめ ごぼう 玉ねぎ コーン ねぎ	ご飯 パン粉 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	815 31.5	果物
4	月	バンズパン	牛乳	星型ハンバーグ トマトソースかけ ハニーマスタードサラダ 鶏肉とアスパラのクリームペンネ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス 赤ピーマン コリンキー パセリ トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム	パン ペンネマカロニ 砂糖 はちみつ	油	952 39.6	海藻類
5	火	ご飯	牛乳	さばの甘酢あんかけ いんげんのごま和え 肉じゃが	さば 豚肉	牛乳	にんじん いんげん グリーンピース	ねぎ しらたき しょうが	ご飯 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	857 29.0	豆類
6	水	麦ご飯	牛乳	夏野菜麻婆豆腐 もやし中華和え オレンジ	豚肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ もやし 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ きゅうり オレンジ	ご飯 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	786 29.8	緑黄色野菜
7	木	行事食 七夕	～味の旅～ 埼玉県秩父の郷土料理									
		パックうどん	牛乳	みそポテト つるむらさきのおかか和え 七夕うどん汁 七夕ゼリー	豚肉 かまぼこ	牛乳 かつおぶし	にんじん オクラ つるむらさき	玉ねぎ もやし キャベツ	うどん じゃがいも 小麦粉 ゼリー 砂糖	油	799 26.0	きのこ類
8	金	甘楽 野菜の日	牛乳	甘楽町野菜カレー 小玉すいか	豚肉	牛乳	かぼちゃ トマト	なす スッキーニ 玉ねぎ にんにく しょうが すいか	ご飯 麦 じゃがいも	油	834 21.7	魚
11	月	小ココアパン	牛乳	冷やし中華 スープ (麺・サラダ・肉炒め) 冷凍パン	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし しょうが パイン	パン 中華麺 砂糖	油 ごま油 ごま	772 27.7	豆類
12	火	ご飯	牛乳	モウカのカレー醤油漬け かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 夏野菜豚汁	豚肉 鶏肉 豆腐 モウカ 厚揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト いんげん	玉ねぎ ししいたけ ごぼう なす だいこん しょうが こんにゃく	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	809 37.2	果物
13	水	ご飯	牛乳	春巻 枝豆ときゅうりの浅漬け 豚キムチ丼の具	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ はくさい もやし えだまめ きゅうり キャベツ 干しいたけ たけのこ にんにく りんご	ご飯 小麦粉 春雨 砂糖 片栗粉	油 ごま油	772 31.5	乳製品
14	木	コッペパン マーメレードジャム	牛乳	ジャーマンポテト ラタトゥイユ	ベーコン 鶏肉 ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ 黄ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく なす スッキーニ しめじ	パン ジャム パン粉 じゃがいも	オリーブオイル 油	844 33.5	種実類
15	金	～味の旅～ 中国 ハルビン料理										
		チャーハン	牛乳	ゴウバオロー ジャージャン涼菜(春雨サラダ) 杏仁フルーツ	ハム 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン いんげん	玉ねぎ コーン しょうが ねぎ きゅうり もやし あんず もも	ご飯 砂糖 片栗粉 マロニー 杏仁豆腐	油 ごま油 ごま	781 31.8	きのこ類
18	月	海の日										
19	火	小幡小 リクエストメニュー										
		わかめご飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ 2個 シーザーサラダ ABCスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ えだまめ コーン	ご飯 クルトン マカロニ 片栗粉 じゃがいも	油 ドレッシング	937 33.4	小魚
20	水	終業式										

*材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

…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。
 今月は、きゅうり、しいたけ、たまねぎ、なす、にら、じゃがいも、ピーマン
 キャベツ、かぼちゃ、つるむらさき、コリンキー です。

甘楽のめずらしい野菜

*コリンキー

7/4のハサラダに使用します。かぼちゃの仲間で鮮やかなオレンジ
 で大きさは500g～1kg程度の大きさ。サラダなど生でも食べられる
 野菜です。

*つるむらさき

7/7のおかか和えに使用します。葉にやや厚みがあり、
 ぬめりと香りがあるのが特徴です。



中学校月平均

エネルギー	829 kcal
たんぱく質	31.1 g
脂質	25.3 g
塩分	2.8 g



7月1日(金)沖縄復帰50年：味の旅として沖縄県の特産品のもずくや豚肉を使った料理で沖縄料理をつくります。

7月7日(木)七夕 行事食：うどんには、オクラや型抜きにんじんで夜星をイメージして作ります。

みそポテトは、埼玉県の秩父地域の郷土料理です。揚げたじゃがいもに甘しょっぱいみそをあわせて提供します。

7月8日(金)甘楽の日：甘楽町でとれる野菜(たまねぎ、じゃがいも、なす、かぼちゃ、ズッキーニ)をたっぷり使った甘楽町カレーです。

7月15日(金)ハルビン料理：甘楽町と友好交流都市の中国のハルビンの料理です。

7月19日(火)リクエストメニュー：小幡小リクエストメニューです。みなさんが好きなメニューですね。お楽しみに♪