



7月 こんだてひょう(よてい)

(小学校)

献立表、給食日より、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 | 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 | | | | |
|---------------------------------|---|-------------------|------|---|---------------------------------|----------------------|--|---|--|--------------------|-------------|--|--------------|
| | | しゅしゅく | のみもの | おかず | あか | みどり | きいろ | | | | | | |
| | | | | | おもにからだをつくるものになる食品 | おもにからだ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 | | | | | | |
| ~味のたび~ おきなわ県 【おきなわふっき50年】 | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 金 | ごはん | | やさいコロケ ソース ジュシーのぐもずくスープ | ぶたにく さつまあげ とうふ | ぎゅうにゅう こんぶもずく | にんじん いんげん チンゲンサイ | しょうが ほしいいたけ えだまめ ごぼう たまねぎ コーン ねぎ | ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ かたくりこ | あぶら ごまあぶら | 699 26.8 | | くだもの |
| 4 | 月 | バンズパン | | ほしがたハンバーグ トマトソースかけ ハニーマスタードサラダ とりにくとアスパラのクリームペンネ | とりにく ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん アスパラガス あかピーマン コリンキー パセリ トマト | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム | パン ペンネマカロニ さとう はちみつ | あぶら | 750 31.3 | | かいそうらい |
| 5 | 火 | ごはん | | さばのあまずあんかけ いんげんのごまあえ にくじゃが | さば ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん グリーンピース | ねぎ たまねぎ しらたき もやし しょうが | ごはん かたくりこ じゃがいも さとう | あぶら ごまあぶら ごま | 672 23.6 | | まめるい |
| 6 | 水 | むぎごはん | | なつやさいマーボーどうふ もやしのちゅうかあえ オレンジ | ぶたにく とうふ だいず | ぎゅうにゅう | にんじん にら | にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほしいいたけ もやし たけのこ きゅうり オレンジ | ごはん むぎ かたくりこ さとう | あぶら ごまあぶら | 606 24.1 | | いろのこい やさい |
| ぎょうじ食 たなばた ~味のたび~ さいたま県ちちぶの郷土料理 | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 木 | バックうどん | | みそポテト つるむらさきのおかかあえ たなばたうどんじる たなばたゼリー | ぶたにく かまぼこ | ぎゅうにゅう かつおぶし | にんじん オクラ つるむらさき | たまねぎ もやし キャベツ | うどん じゃがいも こむぎこ ゼリー さとう | あぶら | 614 20.9 | | きのこるい |
| かんら やさいの日 | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 金 | むぎごはん | | かんらまちやさいカレー こだますいか | ぶたにく | ぎゅうにゅう | かぼちゃ トマト | なす スッキーニ たまねぎ にんにく しょうが すいか | ごはん むぎ じゃがいも | あぶら | 639 17.8 | | さかな |
| 11 | 月 | ココアパン(小) | | ひやしちゅうか スープ (めん・サラダ・にくいため) れいとうパン | ぶたにく | ぎゅうにゅう 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 ちゅうかめん さとう | あぶら ごまあぶら ごま | 645 22.9 | | まめるい |
| 12 | 火 | ごはん | | モウカのカレーしょうゆづけ かぼちゃとあつあげのそぼろに なつやさいとんじる | ぶたにく とりにく とうふ モウカ あつあげ | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ トマト いんげん | たまねぎ しいたけ ごぼう なす だいこん しょうが こんにやく | ごはん さとう かたくりこ じゃがいも | あぶら ごまあぶら | 627 29.9 | | くだもの |
| 13 | 水 | ごはん | | はるまき えだまめときゅうりのあさづけ ぶたキムチどんのぐ | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん にら | たまねぎ はくさい もやし えだまめ きゅうり キャベツ ほしいいたけ たけのこ にんにく りんご | ごはん こむぎこ はるまき かたくりこ さとう | あぶら ごまあぶら | 624 25.5 | | にゅうせいひん |
| 14 | 木 | コッペパン マーレードジャム | | ジャーマンポテト ラトウイユ | ベーコン とりにく ウインナー | ぎゅうにゅう こなチーズ | にんじん パセリ キピーマン トマト | たまねぎ にんにく なす スッキーニ しめじ | パン ジャム パンこ じゃがいも | オリーブオイル あぶら | 654 26.4 | | しゅじつるい |
| ~味のたび~ ちゅうごく ハルビン料理 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 金 | チャーハン | | ゴウバオロー ジャージャーリょうさい(はるさめサラダ) あんにんフルーツ | ハム とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン あかピーマン いんげん | たまねぎ コーン しょうが ねぎ きゅうり もやし あんず もも | ごはん かたくりこ さとう マロニー あんにんどうふ | あぶら ごまあぶら ごま | 676 28.7 | | きのこるい |

| 18 月 うみの日 | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--------|--|-----------------------------------|--------------------|---------------|------|--|---------------------------------------|---------------|-------------|--|------|
| おぼた小 リクエストメニュー | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 火 | わかめごはん | | とりにくのからあげ 2こ シーザーサラダ ABCスープ | とりにく ツナ ベーコン | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ コーン | ごはん クルトン マカロニ かたくりこ じゃがいも | あぶら ドレッシング | 708 26.6 | | こざかな |
| 20 水 しゅうぎょうしき | | | | | | | | | | | | | |

*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。かぼちゃの仲間です鮮やかなオレンジ色で大きさは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。



小学校月平均

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 650kcal |
| たんぱく質 | 26.8g |
| 脂質 | 18.1g |
| 塩分 | 2.4g |



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♪