



10月 こんだてひょう(よてい)

(小学校)

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 18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	
		しゅしょく	のみ もの	おかず	あか	みどり	きいろ						
3	月	うんどうかいふりか えきゆうぎょう日											
4	火	ごはん		ポークしゅうまい 2こ はるさめサラダ チンジャオロース	ぶたにく ハム こや豆腐	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ しょうが きゃべつ きゅうり ねぎ もやし	しょうが キャベツ たけのこ とうがらし	こめ さとう マロニー こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	612 27.9	
5	水	ごはん		さわらのみそづけやき きわかめきんぴら なめこじる	さわら とうふ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゆう きわかめ	にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しょうが	なめこ こんにやく しょうが	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	580 25.3	
6	木	きのこうどん (パックうどん)		だいがくいも きりぼしだいこんのごまマヨえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん ねぎ もやし たまねぎ しいたけ えのき しめじ	うどん さつまいも さとう はちみつ	あぶら ごま ノエッグマヨネ ス	666 24.0		
7	金	むぎごはん		ポークカレー かいそうツナサラダ オレンジ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゆう かいそう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ しょうが	きゅうり にんにく オレンジ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	649 20.9	
10	月	スポーツの日											
11	火	ごはん		ぐんまのなつとう コーンのいそに とんじる りんご	なつとう とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん	こんにやく ごぼう しいたけ ねぎ だいこん	コーン りんご	こめ さとう じゃがいも	あぶら	620 25.8	
		～味の旅～ 山形県の郷土料理											
12	水	こぎつねごはん		ほうれんそうのごまあえ いもに	とりにく あぶらあげ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん もやし こんにやく ねぎ		こめ むぎ さとう さいとも	あぶら ごま	638 27.5	
		新屋小 リクエストメニュー											
13	木	ココアあげパン		てりやきハンバーグ シーザーサラダ(クルトンつき) コーンスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゆう	あかピーマン ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	きゅうり コーン	パン さとう クルトン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	728 29.0	
14	金	さつまいも ごはん(減)		ホキのみそフライ ちくわサラダ すいとん	ほき ちくわ とりにく	ぎゅうにゆう	こまつな にんじん	だいこん ねぎ はくさい ほししいたけ	コーン はくさい	こめ もちこめ パンこ さいとも さつまいも すいとん こむぎこ さとう	あぶら ごま ノエッグマヨネ ス	638 23.7	
		～味の旅～ イタリア チェルタル料理											
17	月	コッパパン ブルーベリージャム		タイのアクアパッツァ イタリアンサラダ ミルファンティ とうにゆうパンナコッタ	たい たまご あさり とうにゆう	ぎゅうにゆう ごなチーズ チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー あかピーマン きピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	パン じゃがいも パンこ ジャム パンナコッタ	オリーブオイル ドレッシング	661 33.8		
18	火	わかめごはん		ごもくたまごやき かんとうに いなかじる	たまご さつまあげ ちくわ あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゆう わかめ こんぶ	にんじん	ごぼう たけのこ だいこん ねぎ	れんこん しいたけ こんにやく しめじ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	650 25.6	
19	水	ごはん		メンチカツ(ソース) きりぼしだいこんのいために ごじる	とりにく ちくわ ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ だいず とうふ	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん えのき しらたき こんにやく ねぎ だいこん	さとう らたき ねぎ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	672 24.4	
		めんたいパーク コラボメニュー											
20	木	ミルクパン(減)		チキンナゲット 2こ こんにやくサラダ めんたいコスパゲッティ	いか とりにく とうにゆう からしめんたいこ	ぎゅうにゆう だっしふんにゆう	にんじん	キャベツ こんにやく たまねぎ マッシュルーム エリンギ	きゅうり たまねぎ	パン スパゲッティ こむぎこ かたくりこ	オリーブオイル ノエッグマヨネ ス	726 28.7	
		がっこうきゅうしょく くまの日											
21	金	ごはん		ぐんまのねぎこんコロッケ(ソース) たくあんのみあまづけ おつきりこみ	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ	キャベツ しらたき ねぎ しいたけ	こめ パンこ おつきりにみめん さいとも こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	664 22.4	
24	月	まるパン いちごジャム		とりにくのトマトに だいこんとじゃこのサラダ りんご	ツナ とりにく	ぎゅうにゆう しらす	いんげん こまつな トマト パセリ	だいこん たまねぎ コーン しめじ りんご	パン ジャム マカロニ じゃがいも	オリーブオイル ドレッシング	655 25.1		
25	火	ごはん(減)		さばのなんばんづけ じゃがいものそぼろに むらくもじる	とうふ さば ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん いんげん にら	ねぎ たまねぎ	とうがらし こんにやく	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	678 25.3	
26	水	ごはん		にしよくだんのぐ(にくそぼろ・たまご) こしねじる ぶどうゼリー	とりにく たまご だいず とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	ごぼう こんにやく ねぎ	しょうが しいたけ だいこん	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	617 27.1	
27	木	しょうゆラーメン (パックちゅうかめん)		はるまき かんこくふうナムル	ぶたにく とりにく いか	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	たけのこ キャベツ ねぎ	たまねぎ もやし コーン	ちゅうかめん こむぎこ はるまき さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	625 22.9	
28	金	ぐんまけんみんの日											
31	月	せわりコッパパン		スティックハンバーグトマトソース ごぼうサラダ あきあじシチュー	とりにく	のむヨーグルト ぎゅうにゆう	トマト にんじん	たまねぎ しょうが だいこん しめじ	にんにく ごぼう きゅうり コーン	パン さとう さつまいも こむぎこ	あぶら ごま ドレッシング バター ノエッグマヨネ ス	669 27.2	

*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・にら・こまつな・じゃがいも・
さいとも・さつまいも・ごぼう・なめこ・米**です。



小学校月平均

エネルギー	652 kcal
たんぱく質	26.8 g
脂質	18.1 g
塩分	2.2 g