



# 7月 献立表(予定)



2023年

給食回数12回

(中学校)

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 	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
	主食	飲物	おかず	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
3月	お話給食「ここからおいしいよかんがするよ」											
	ソフトフランスパン チョコクリーム	牛乳	かぼちゃのポテトカップグラタン 枝豆とコーンのサラダ 玉子スープ	ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	キャベツ コーン ★赤玉ねぎ 玉ねぎ チンゲンサイ	パン じゃがいも 片栗粉 砂糖 小麦粉	油 マーガリン ドレッシング	736 40.2		
4火	ご飯	牛乳	鶏肉の轟味噌マヨ焼き 海藻サラダ なめこ汁 ひじきのり	鶏肉 豆腐	牛乳 海藻 のり	にんじん	キャベツ 玉ねぎ ★赤玉ねぎ なめこ 大根	米 砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ 油	745 28.6		
5水	ご飯	牛乳	鯖の味噌煮 じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 夏野菜豚汁	鶏肉 厚揚げ サバ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ いんげん	玉ねぎ しょうが 大根 こんにゃく	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖	油 ごま油	913 40.0		
6木	なすと油揚げの うどん (パックうどん)	牛乳	大豆ポテト つるむらさきのおかか和え	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 のり かつお節	にんじん つるむらさき	なす ★玉ねぎ キャベツ	うどん 砂糖 ★じゃがいも 片栗粉	ごま油 油	851 30.3		
7金	行事食 ～セタ～											
	ちらし寿司	牛乳	肉団子 2個 わかめときゅうりの和え物 セタ汁 セタゼリー	えび かまぼこ 油揚げ 凍り豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん オクラ 水菜	干しいたけ ねぎ ★玉ねぎ ★赤玉ねぎ キャベツ れんこん	米 砂糖 パン粉 ゼリー	油 ごま ごま油	700 28.0		
10月	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ ジャーマンポテト(カレー) ラタトゥイユ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	パセリ 黄ピーマン にんじん トマト パセリ	玉ねぎ なす スッキーニ エリンギ コーン	パン じゃがいも パン粉 砂糖	バター オリーブオイル	877 36.4		
11火	麦ご飯	牛乳	夏野菜麻婆 空芯菜の中華和え メロン	厚揚げ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト にら ★空芯菜	にんにく 玉ねぎ コーン きゅうり	しょうが なす もやし メロン	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	832 32.0	
12水	ご飯	牛乳	鯖の磯辺フライ(ソース) 小松菜のごま和え 鶏じゃが	アジ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜 いんげん	枝豆 しらたき キャベツ	★玉ねぎ しめじ	米 砂糖 ★じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま	824 30.5	
13木	黒パン(小)	牛乳	冷やし中華(スープ) 肉味噌 付け合わせ野菜 冷凍パイ	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし パイ	きゅうり しょうが	パン 砂糖 中華種	油 ごま油 ごま	908 41.0	
14金	～味の旅～ 中国 ハルビン											
	チャーハン	牛乳	ゴウバオロー 春雨サラダ フルーツ杏仁	焼き豚 鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく きゅうり 枝豆 あんず	しょうが ねぎ もやし 桃	米 片栗粉 砂糖 マロニー 杏仁プリン	ごま油 油 ごま	777 34.6	

17月	うみの日											
18火	新屋小学校 リクエスト献立											
	こぎつねご飯	牛乳	鶏の唐揚げ 2個 シーザーサラダ(クルトン) ミネストローネ 冷凍みかん	鶏肉 油揚げ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	しょうが キャベツ ★玉ねぎ みかん	米 麦 砂糖 クルトン マロニー じゃがいも	油 ドレッシング	922 40.6		
19水	かんら 野菜の日											
	麦ご飯	牛乳	かんら町野菜カレー 空芯菜サラダ ミニトマト 2個 ●ヨーグルト	豚肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	★かぼちゃ トマト 小松菜 ミニトマト	なす にんにく きゅうり キャベツ	★玉ねぎ しょうが りんご	米 麦 ★じゃがいも 砂糖	油 ごま	874 28.4	

\*材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。  
 印は、ハッピーにんじんの日  
 印は、業者配送品

献立表、給食だより、給食センターの取組みなどは  
 給食センターのホームページにのっています。  
 町のホームページのトップ画面の各課の案内⇒



中学校月平均	
エネルギー	832 kcal
たんぱく質	34.2 g
脂質	24.6 g
塩分	2.8 g

3日(月): 今月のおはなし給食は、「ここからおいしいよかんがするよ」です。  
 7日(金): セタの行事食です。  
 14日(金): 味の旅は中国 ハルビンです。  
 中国のハルビンは、甘楽町の友好都市です。  
 18日(火): 新屋小のリクエストメニューです。  
 19日(水): かんら 野菜の日  
 甘楽町でとれる野菜をたっぷり使ったカレーとサラダです。

**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・なす・玉ねぎ・赤玉ねぎ・じゃがいも・小松菜・トマト・オクラ・  
 いんげん・かぼちゃ・にら・つるむらさき・空芯菜・にんにく・しいたけ・なめこ・米です。  
 献立表の★印は、有機野菜です。  
 7月は夏野菜をたっぷり使った、献立がたくさんあります。  
 どの日にどんな食材が使われているか、チェックしてみてください。

**甘楽のめずらしい野菜**  
 \* つるむらさき   
 7/6のおかか和えに使用します。  
 葉にやや厚みがあり、ぬめりと香りがするのが特徴です。

\* 空芯菜(くしんさい) 日本名は「ヨウサイ」  
 7/11の中華和えに使用します。  
 茎が空洞になっている中国野菜です。葉にはぬめりがあり、茎はシャキシャキとした食感です。  
 クセのない味わいで、炒め物や和え物などいろいろな料理に楽しめます。

