



# 7月 こんだてひょう(よてい)



2023年

給食回数12回

(小学校)

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			
	しゅしよく	のみ もの	おかず	あか	みどり	きいろ					
3 月	おはなしきょうしよく「ここからおいしいよかんがするよ」			ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	キャベツ コーン えだまめ *あかたまねぎ たまねぎ チンゲンサイ	パン じゃがいも かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら マーガリン ドレッシング	620 35.6	
4 火	ごはん		かぼちゃのポテトカップグラタン えだまめとコーンのサラダ たまごスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう かいそう のり	にんじん	キャベツ たまねぎ *あかたまねぎ なめこ	こめ さとう	アヒル 鶏 肉 あぶら	585 24.1	
5 水	ごはん		サバのみそに じゃがいもとあつあげのそぼろに なつやさいとんじり	とりにく あつあげ さば とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ いんげん	たまねぎ しいたけ なす だいこん こんにゃく	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	707 31.2	
6 木	なすとあぶらあげの うどん (パックうどん)		だいずポテト つるむらさきのおかかあえ	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう のり かつおぶし	にんじん つるむらさき	なす *たまねぎ キャベツ	うどん さとう *じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら あぶら	645 24.1	
7 金	ちらしずし		にくだんご わかめときゅうりのあえもの たなばたじり たなばたゼリー	えび かまぼこ あぶらあげ こおりとうふ とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん オクラ みずな	ほししいたけ ねぎ *たまねぎ *あかたまねぎ キャベツ きゅうり れんこん	こめ さとう パンこ ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	593 24.3	
10 月	パーカーハウス		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	とりにく ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ きーマン にんじん トマト パジャル	たまねぎ *なす スッキーニ エリンギ コーン	パン じゃがいも パンこ さとう	バター オリブオイル	680 28.9	
11 火	むぎごはん		なつやさいマーボー くろしんさいのちゅうかあえ メロン	あつあげ ふたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト にら *くろしんさい	にんにく たまねぎ しょうが なす コーン もやし メロン きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	640 25.7	
12 水	ごはん		アジのいそペフライ(ソース) こまつなごまあえ とりじゃが	アジ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな いんげん	えだまめ *たまねぎ しらす キャベツ	こめ さとう *じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごま	637 24.8	
13 木	くろパン(小)		ひやしちゅうか(スープ) にくみそ つけあわせやさい れいとんパイ	ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ もやし しょうが パイン	パン さとう ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら ごま	729 33.1	
14 金	チャーハン		ゴウパオロー はるさめサラダ フルーツあんじん	やきふた とりにく ふたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく *きゅうり えだまめ あんず	こめ かたくりこ さとう マロニー あんじんプリン	ごまあぶら あぶら ごま	673 30.9	

## 17 月 うみの日

18 火	こぎつねごはん		からあげ 2こ シーザーサラダ(クルトン) ミネストローネ れいとんみかん	とりにく あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	しょうが キャベツ *たまねぎ みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ クルトン マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	754 32.7	
19 水	むぎごはん		かんらまちやさいカレー こまつなサラダ ミニトマト 2こ ●ヨーグルト	ふたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	*かぼちゃ トマト こまつな ミニトマト	なす *たまねぎ にんにく しょうが *きゅうり キャベツ	こめ むぎ *じゃがいも さとう	あぶら ごま	640 23.0	

\*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⇒



小学校月平均	
エネルギー	659 kcal
たんぱく質	28.2 g
脂質	21.3 g
塩分	2.6 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): 七夕の行事食です。  
 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・たまねぎ・あかたまねぎ・じゃがいも・こまつな・オクラ・トマト・いんげん・かぼちゃ・にら・つるむらさき・くろしんさい・にんにく・しいたけ・なめこ・こめ**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。



\*くろしんさい 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。

