



# 8・9月 献立表(予定)



2023年

給食回数 23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		
	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					
29	火	ご飯	牛乳	夏野菜カレー コーンサラダ ●ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん トマト	えだまめ しょうが キャベツ	にんにく りんご きゅうり コーン	米 ★じゃがいも	油 ドレッシング	780 25.3	
30	水	ご飯	牛乳	豚肉と玉ねぎのしょうが炒め モロヘイヤのおかか和え なすと油揚げの味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 かつお節	にんじん にら ★モロヘイヤ	たまねぎ しょうが キャベツ	エリンギ きゅうり なす	米 砂糖 ★じゃがいも	油	780 36.3	
31	木	コッペパン ブルーベリージャム	牛乳	オムレツケチャップソースかけ 海藻サラダ すいとん	卵 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん	キャベツ きゅうり ほししいたけ	たまねぎ だいこん	パン 砂糖 ★じゃがいも ★小麦粉 ジャム	油	747 31.7	
1	金	麦ご飯	牛乳	野菜マーボー 餃子 2個 もやしと小松菜のナムル	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン にら 小松菜	なす ほししいたけ もやし たまねぎ にんにく しょうが キャベツ		米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油 ごま	825 28.8	
4	月	ココアパン	牛乳	グリルチキン ハニーマスタードサラダ トマトスープ ぶどうゼリー	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 赤ピーマン トマト	にんにく きゅうり たまねぎ	キャベツ コーン	パン じゃがいも はちみつ ゼリー	油	808 32.9	
5	火	いりこ菜飯	牛乳	豚肉ハンバーグおろしソース 切り干し大根の炒め煮 夏野菜豚汁	イワシ 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳 昆布 しらす かつお節	にんじん かぼちゃ にら 青菜	たまねぎ だいこん えのき なす しょうが きりほしだいこん		米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま	767 32.3	
6	水	わかめご飯	牛乳	海鮮ステーキあんかけ 中華サラダ 五目ワタタン	タラ エビ イカ 卵 豚肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ きゅうり	もやし しょうが	米 砂糖 フタタニ 片栗粉	ごま 油 ごま油	740 29.8	
7	木	きつねうどん (バックうどん)	牛乳	竹輪の磯辺揚げ 2本 つるむらさきの和え物	油揚げ 豚肉 竹輪	牛乳 青のり のり かつお節	にんじん つるむらさき	★なす もやし	ねぎ	うどん ★小麦粉	ごま油 ごま	795 36.0	
8	金	麦ご飯	牛乳	厚焼き玉子 トマト肉じゃが キムチ和え	豚肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん いんげん トマト	たまねぎ きゅうり	しらたき だいこん	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	772 31.4	
お話し給食「14ひきのかぼちゃ」													
11	月	背割りコッペパン	ショア	ウインナーケチャップソースかけ コールスローサラダ かぼちゃシチュー	ウインナー 鶏肉	飲むヨーグルト 牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ しめじ たまねぎ	きゅうり コーン	パン 砂糖 さつまいも ★小麦粉	油 ドレッシング バター	802 35.5	
12	火	麦ご飯	牛乳	大豆とごぼうのドライカレー 茎わかめとツナのサラダ 梨	豚肉 ツナ 大豆	牛乳 茎わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ごぼう キャベツ	コーン きゅうり なし	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ドレッシング	834 32.7	
13	水	ご飯	牛乳	秋刀魚の蒲焼き 小玉ねぎのそぼろあん なめこ汁	鶏肉 厚揚げ サンマ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが	なめこ だいこん	米 砂糖 片栗粉	ごま 油	814 28.5	
14	木	丸パン 横切り	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ なすとトマトのペンネ フルーツゼリー和え	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	なす しめじ たまねぎ みかん	にんにく もも パイン	パン 砂糖 マカロニ ゼリー	油	920 38.1	
15	金	キムタクご飯	牛乳	照り焼き肉団子 2個 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 豆腐 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	だいこん はくさい ねぎ たまねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく	りんご もやし しょうが にんにく	米 砂糖 マロニー パン粉	油 ごま ごま油	672 26.2	
18	月	敬 老 の 日											
19	火	ご飯	牛乳	アジフリッター 2個 厚揚げと冬瓜のカレー煮 のり酢和え おかかふりかけ	アジ あみ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 のり 青のり かつお節	にんじん いんげん 小松菜	冬瓜 もやし	たまねぎ	米 砂糖 小麦粉	油 ごま油	749 31.1	
～味の旅～ 山口県													
20	水	ご飯	牛乳	チキンチキンごぼう 空芯菜の酢味噌和え けんちょう汁 あまなつゼリー	鶏肉 豆腐 薩摩揚げ	牛乳	★空芯菜 にんじん	ごぼう キャベツ しいたけ	えだまめ だいこん こんにゃく	米 砂糖 片栗粉 里芋 ゼリー	油	888 35.5	
21	木	塩ラーメン (バック中華麺)	牛乳	ショールンポー 2個 いかとチンゲン菜の和え物 レモンカスターダルト	いか 卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	もやし ねぎ しいたけ たまねぎ	コーン キャベツ だけのこ	中華麺 砂糖 春雨 片栗粉 小麦粉	油 ドレッシング ごま マーガリン	910 32.4	
22	金	ご飯	牛乳	野菜コロッケ(ソース) にらと凍り豆腐の玉子とじ ひじきのピリッとサラダ	卵 油揚げ 高野豆腐	牛乳 ひじき	にんじん にら いんげん	たまねぎ きゅうり コーン	しいたけ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ラー油	851 30.4	
25	月	おっきりこみ	牛乳	大学芋 かみかみ和え きなこおはぎ キャンディーチーズ 2個	小豆 きなこ いかくんせい 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん	ごぼう しいたけ キャベツ	ねぎ しめじ きゅうり	種 はちみつ もち米 砂糖 里芋 さつまいも	油 ごま ごま油	751 29.0	
運動会 応援献立													
26	火	麦ご飯	牛乳	スタミナ焼き肉 骨太サラダ オレンジ	豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ しらす	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	しょうが しめじ きゅうり オレンジ	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	799 34.0	
中学校 リクエスト献立													
27	水	こぎつねご飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ 2個 シーザーサラダ(クルトン) 豚汁	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	キャベツ ごぼう ねぎ だいこん しょうが	きゅうり しいたけ こんにゃく にんにく	米 麦 片栗粉 砂糖 クルトン	油 ドレッシング	852 44.5	
28	木	コッペパン りんごジャム	牛乳	アンサンブルエッグケチャップかけ グリーンサラダ チリコンカン	卵 ベーコン 大豆 豚肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆	牛乳	パセリ にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	きゅうり にんにく	パン 砂糖 じゃがいも ジャム	油 ドレッシング	829 34.3	
29	金	まいだけご飯	牛乳	里芋煮つけ すまし汁 お月見ゼリー	鶏肉 油揚げ うずら卵 かまぼこ	牛乳	にんじん にら	こんにゃく まいだけ たまねぎ	ごぼう しいたけ ほししいたけ	米 砂糖 里芋 ゼリー	油	715 32.9	

\*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、業者配達品

献立表、給食より、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。  
 右のQRコードから、  
 町のホームページの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!



中学校月平均	
エネルギー	800kcal
たんぱく質	32.6g
脂質	24.8g
塩分	2.8g

太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。 ★印：有機野菜を表示