



# 5月 献立表(予定)



2024年

給食回数21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)	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	たんぱく質 (g)	
1 水	たけのこご飯	牛乳	鯖の西京焼き おかか和え けんちん汁	鶏肉 サワラ 豆腐 竹輪	牛乳 かつお節	にんじん 小松菜	たけのこ こんにゃく 干しいたけ もやし 大根 ごぼう しいたけ コーン	米 砂糖	油	740 41.4	
2 木	行事食 端午の節句 山菜うどん (バックうどん)	牛乳	竹輪の磯辺揚げ 2本 切り干し大根のナムル 日向夏ゼリー	竹輪 油揚げ 鶏肉	牛乳 青のり	にんじん 水菜	切り干し大根 うど きゅうり もやし 玉ねぎ しいたけ わらび えのき なめこ たけのこ	うどん 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油 ラー油	801 32.9	
7 火	新年度小ワケスト献立 おはなし給食 わかめご飯	牛乳	鶏の唐揚げ 2個 シーザーサラダ(クルトン) 豚汁	鶏肉 ツナ 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ 大根 しいたけ りんご こんにゃく	米 クルトン 片栗粉 立つま芋	油 ドレッシング	794 39.7	
8 水	ご飯	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ 荳わかめのきんぴら なめこ汁	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 荳わかめ	にんじん	玉ねぎ にんにく 大根 りんご ごぼう こんにゃく なめこ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	776 32.0	
9 木	ロールパン	牛乳	オムレットマトソースかけ ひじきサラダ チキンクリームシチュー	卵 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん ★チンゲン菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 立つま芋 小麦粉	油 バター ラー油	759 32.5	
10 金	麦ご飯	牛乳	ビーンズカレー こんにゃくサラダ ●ヨーグルト	豚肉 大豆 豆腐 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご こんにゃく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃが芋 立つま芋	油	875 28.2	
13 月	背割り コッペパン	牛乳	スラッピージョー コーンサラダ ABCスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン パン粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 バター	769 34.8	
14 火	ご飯 のりふりかけ	牛乳	鯉フライ 五目豆 豆腐とわかめの味噌汁	カツオ 大豆 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 のり わかめ かつお節	にんじん	こんにゃく たけのこ 玉ねぎ	米 パン粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉	油	776 35.5	
15 水	こぎつねご飯	牛乳	きんぴら入り厚焼き玉子 こしね汁 みしょうかん	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ みしょうかん	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま	756 31.9	
16 木	パンズパン	ヨーグルト	チキンナゲット 3個 グリーンサラダ スパゲッティナポリタン	鶏肉 豚肉	飲むヨーグルト 粉チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	パン 小麦粉 片栗粉 スバゲッティ	油 ドレッシング	971 36.2	
17 金	チャーハン	牛乳	餃子 2個 フルーツ杏仁和え	ハム 卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ パイン もち みかん キャベツ	米 小麦粉 ゼリー	油 ごま油	797 24.8	
20 月	コッペパン クリームゴールド	牛乳	野菜コロッケ ツナサラダ ミネストローネ	ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 枝豆	パン パン粉 じゃが芋 マカロニ 砂糖 クリーム 小麦粉	油 ノンエッグマ ヨネーズ	823 30.1	
21 火	麦ご飯	牛乳	ごぼうとたけのこのシャキシャキ丼 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	ごぼう たけのこ しょうが しらたき 玉ねぎ ねぎ グレープフルーツ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	753 31.2	
22 水	桃太郎ご飯	牛乳	赤魚のねぎ味噌焼き コーンの磯煮 かきたま汁 チーズ	鶏肉 卵 アカウオ 油揚げ 高野豆腐	牛乳 ひじき わかめ チーズ	にんじん にら	干しいたけ ねぎ こんにゃく コーン たけのこ	米 もち米 さび 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油	775 43.6	
23 木	しょうゆラーメン (バック中華麺)	牛乳	アメリカンドック チンゲン菜ともやしのナムル	ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん ★チンゲン菜	もやし 玉ねぎ ねぎ コーン	中華麺 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	782 32.0	
24 金	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス いかくんサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉 いかくんせい	牛乳	にんじん トマト グリーンピース	しょうが にんにく 玉ねぎ マヨネーズ キャベツ きゅうり セロリ	米 麦 ゼリー 砂糖 じゃが芋	油	743 27.9	
27 月	コッペパン ブルーベリージャム	牛乳	豆腐ボールのケチャップ炒め 小松菜のごまマヨ和え	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ ★ススキニニ 玉ねぎ もやし コーン	パン パン粉 ジャム 砂糖 さつま芋 片栗粉	油 ごま ノンエッグマ ヨネーズ	772 31.5	
28 火	ご飯	牛乳	チンジャオロース 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 高野豆腐 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら ピーマン 赤ピーマン	しょうが たけのこ ねぎ きゅうり もやし 玉ねぎ	米 砂糖 マロニー 片栗粉	油 ごま ごま油	766 29.8	
29 水	ご飯	牛乳	鱈フライ こんにゃくきんぴら 田舎汁 りんごこんにゃくゼリー	アジ さつま揚げ 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく ★大根 ねぎ	米 パン粉 じゃが芋 砂糖 ゼリー 小麦粉	油	750 24.1	
30 木	黒パン	牛乳	ポークビーンズ チーズサラダ	豚肉 大豆 赤いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	パン じゃが芋 片栗粉	油 ドレッシング	754 36.3	
31 金	味の旅 ~和歌山県~ いりこ菜飯	牛乳	紀州のがめ煮 梅の香りและ 僧兵汁 冷凍みかん	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 しらす かつお節	にんじん 青菜 いんげん	しょうが ★大根 ごぼう こんにゃく きゅうり 梅 みかん しいたけ にんにく	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	752 31.3	

\* 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

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・小松菜・しいたけ・にら・さつま芋・玉ねぎ・なめこ・米です。  
★有機野菜は、チンゲン菜・大根・ススキニニです。



中学校月平均

エネルギー	784kcal
たんぱく質	32.7g
脂質	24.1g
塩分	2.8g