



5月 献立表（予定）



2025年

給食回数 19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		
1	木	コッペパン チョコクリーム	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ★玉ねぎ コーン	パン 砂糖 じゃが芋 チョコ	油	821 31.6	くだもの
こどもの日行事食・おはなし給食				センターでソースをかけます。								
2	金	たけのご飯	牛乳	カツオフライ きゅうりと枝豆の浅漬け すまし汁 クリームソーダゼリー	鶏肉 カツオ なると	牛乳	にんじん にら	たけのこ 枝豆 こんにゃく キャベツ 干しいたけ きゅうり ★玉ねぎ	※ 砂糖 パン粉 小麦粉 ゼリー	油	789 36.1	ぶたにく
7	水	ご飯	牛乳	鯖のスタミナ漬け きゅうりの塩昆布和え 炒り鶏	サバ 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう こんにゃく しいたけ たけのこ	※ 砂糖	油	776 33.3	まめるい
8	木	ロールパン	牛乳	マカロニサラダ ポークビーンズ ※宇和ゴールド	ツナ 豚肉 大豆 赤いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり ★玉ねぎ にんにく 宇和ゴールド	パン マカロニ じゃが芋	油 ノンエッグマ ヨネーズ	769 33.9	いろのこいやさい
9	金	いりこ菜飯	牛乳	野菜コロッケ 小松菜のおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	豆腐	牛乳 しらす かつお節 わかめ	にんじん 青菜 ★小松菜 かぼちゃ	もやし ★玉ねぎ 枝豆	※ パン粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 ごま	755 25.4	ぎょかいいるい
12	月	黒パン	牛乳	照り焼きチキンパティ グリーンサラダ 米粉のスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり 枝豆 しめじ ★玉ねぎ	パン パン粉 じゃが芋 米粉 砂糖	油 ドレッシング	788 29.0	だいずせいひん
13	火	旅行のため 給食なし										
14	水	チキンライス	牛乳	ウインナーの玉子巻き ABCスープ チーズ	ウインナー 卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん いんげん グリーンピース	★玉ねぎ コーン 干しいたけ	※ 麦 じゃが芋 マカロニ 片栗粉 砂糖	油	773 32.8	やさい
15	木	わかめうどん (バックうどん)	ヨーグル ト	竹輪の磯辺揚げ 2本 小松菜のごま和え オレンジ	ちくわ 鶏肉 油揚げ	飲むヨーグルト 青のり わかめ	にんじん ★小松菜	もやし ★玉ねぎ しめじ オレンジ	うどん 小麦粉 砂糖	油 ごま	801 33.1	きのこるい
16	金	麦ご飯	牛乳	中華丼の具 フルーツ杏仁和え	豚肉 イカ うずら卵 豆腐	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ★玉ねぎ もやし キャベツ パイン 桃 みかん	※ 麦 砂糖 片栗粉	油	826 30.1	こざかな
～味の旅～ インド												
19	月	ナン	牛乳	バターチキンカレー まめ豆サラダ ●ヨーグルト	鶏肉 赤えんどう豆 青いんげん豆 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	トマト	にんにく しょうが ★玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 コーン パパイヤ	ナン	油 バター ごま ドレッシング	788 29.4	くだもの
20	火	麦ご飯	牛乳	麻婆豆腐 切り干し大根のサラダ レモンカスターダルト	鶏肉 豆腐 卵 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ★小松菜	切り干し大根 もやし にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	※ 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 マーガリン ごま油 ドレッシング	888 33.8	かいそうるい
21	水	ご飯 おかかふりかけ	牛乳	大豆のカムカム揚げ 小松菜とツナの和え物 豚汁	大豆 豆腐 ツナ 豚肉	牛乳 しらす のり かつお節	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ ごぼう レモン しいたけ ★大根 ★こんにゃく ねぎ	※ 砂糖 さつま芋 片栗粉 じゃが芋	ごま油	810 31.3	くだもの
22	木	小背割り コッペパン	牛乳	ウインナーケチャップソースかけ コーンサラダ ナポリタンスパゲッティ	ウインナー 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ	パン 砂糖 スパゲッティ	油 ドレッシング	804 32.6	レバーや あかみのにく
23	金	ごまご飯	牛乳	厚焼き玉子 わかめとイカの酢の物 黄金煮	卵 イカ 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ こんにゃく たけのこ	※ 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 ごま	800 33.7	いもるい
センターでソースをかけます。												
26	月	パーカーハウス	牛乳	ホットフライ シーザーサラダ(クルトン) トマトスープ	ホッケ ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく コーン	パン パン粉 クルトン じゃが芋 小麦粉	油 ドレッシング	825 34.1	しゅじつるい
27	火	麦ご飯	牛乳	ハヤシルウ チーズサラダ こんにゃくゼリー(りんご・もも)	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく ★玉ねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり コーン	※ 麦 じゃが芋 ゼリー	油 ドレッシング	834 29.5	まめるい
28	水	桃太郎ご飯	牛乳	鶏肉の竜田揚げ こんにゃくきんぴら わかめスープ	鶏肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	干しいたけ ねぎ しょうが にんにく ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	※ もち米 きび 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	800 37.7	こざかな
小幡小 リクエスト献立												
29	木	しょうゆラーメン (バック中華麺)	牛乳	餃子 3個 海藻サラダ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん にら	★大根 ねぎ きゅうり コーン ★玉ねぎ みかん もやし キャベツ	中華麺 小麦粉	油	786 29.0	だいずせいひん
30	金	麦ご飯	牛乳	ごぼうシャキシャキ丼の具 かき玉汁	豚肉 高野豆腐 卵	牛乳 わかめ 昆布	にんじん にら 赤ピーマン 黄ピーマン	ごぼう しょうが ★しらたき ねぎ	※ 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	750 34.1	くだもの

* 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

※うわゴールドは、愛媛県宇和島市のブランド名です。
品種は、河内晩柑（かわちばんかん）で、地域により
美生柑などとも呼ばれます。



* 5月27日のこんにゃくゼリー（りんご・もも）は、
マンナンライフさんより「ラクラッシュ」の無償提供をいただきました。

太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。
★印は、甘楽町産の有機野菜です。



中学校月平均

エネルギー	807kcal
たんぱく質	32.4 g
脂質	25.2 g
塩分	2.8 g