



6月 献立表(予定)

(中学校)

給食センターのホームページは、
こちらから



2025年

給食回数 21回

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		
2	月	ツイストロール パン	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ ハニーマスタードサラダ ABCスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ★アズキ	パン 砂糖 はちみつ じゃが芋 マカロニ	油	837 31.8	果物
3	火	おはなし給食 ご飯	牛乳	厚揚げとチンゲン菜の オイスターソース炒め 切り干し大根の中華和え メロン	鶏肉 厚揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	切り干し大根 きゅうり しょうが たけのこ メロン	米 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油 ラー油	753 30.4	豆類
4	水	ご飯	牛乳	イカメンチ じゃが芋のきんぴら炒め 田舎汁 青のり小魚	イカ 豚肉 厚揚げ	牛乳 青海苔 イワシ	にんじん いんげん	キャベツ こんにゃく ごぼう ★大根 しょうが 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 マカロニ じゃが芋	油 ごま	913 28.4	果物
5	木	コッペパン いちごジャム	牛乳	鶏の照り焼き いかくんサラダ コーンスープ	鶏肉 いかくんせい	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり セロリ コーン りんご ★大根 いちご	パン 砂糖 小麦粉 マカロニ ジャム	油	826 40.7	緑黄色野菜
6	金	麦ご飯	牛乳	★大豆とごぼうのドライカレー こんにゃくサラダ ●ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ ごぼう コーン ★大根 しょうが にんにく きゅうり こんにゃく	米 麦	油	821 29.0	魚介類
9	月	丸パン横切り	牛乳	アジ磯辺フライ 骨太サラダ 鶏肉のトマト煮 ミルメーク	アジ 鶏肉 いんげん豆	牛乳 シラス 青海苔 チーズ	小松菜 トマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ ★アズキ にんにく	パン パン粉 砂糖 小麦粉 マカロニ じゃが芋	油 ごま油 オリーブオイル	832 39.3	種実類
10	火	ご飯	牛乳	サバの味噌煮 小松菜の梅おかか和え 豚汁 キャンディチーズ2個	サバ 豚肉 豆腐	牛乳 かつお節 チーズ	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう しいたけ ★大根 こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋	油	818 36.4	海藻
11	水	いりこ菜飯	牛乳	わかさぎフリッター 3尾 五目煮豆 なめこ汁	ワカサギ 大豆 豆腐 豚肉 さつま揚げ	牛乳 シラス 青海苔	にんじん 青菜	こんにゃく なめこ 玉ねぎ もやし	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	油 ごま	780 28.1	大豆製品
12	木	きつねうどん (パックうどん)	牛乳	カミカミかき揚げ キャベツのごま和え 群馬の梅ゼリー	豚肉 油揚げ イカ	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ キャベツ ごぼう 梅	うどん 小麦粉 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	818 29.8	きのこ類
13	金	ご飯	牛乳	ユーリンチー チンジャオロース 春雨サラダ	鶏肉 豚肉 高野豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	しょうが ねぎ たけのこ もやし コーン	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 マカロニ	油 ごま ごま油	817 37.9	小魚
16	月	ココアパン	牛乳	タコナゲット 3個 コーンサラダ ミートソースペンネ	豚肉 タコ イカ タラ	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	キャベツ コーン しめじ にんにく	パン 砂糖 小麦粉 ペンネ	油	781 33.9	レバーや 赤身の肉
17	火	麦ご飯	牛乳	親子丼の具 きゅうりともやしの海苔酢和え 桃ゼリー	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳 海苔	にんじん にら	きゅうり ★玉ねぎ もやし 桃	米 麦 砂糖 ゼリー	油 ごま油	770 34.5	芋類
18	水	ご飯	牛乳	白身魚(コマイ)フライ コーンの磯煮 こしね汁	コマイ 豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	★こんにゃく コーン たけのこ しいたけ ねぎ ごぼう	米 パン粉 小麦粉 砂糖 ★じゃが芋	油	754 32.0	果物
19	木	みそラーメン (パック中華麺)	牛乳	餃子 2個 三色ナムル チョコ米粉ドッグ	豚肉 鶏肉 なると 卵 豆乳	牛乳	にんじん にら 小松菜	キャベツ しょうが にんにく ★玉ねぎ ★大根 コーン	中華麺 小麦粉 砂糖 米粉	油 ごま ごま油	930 34.2	豆類
20	金	ご飯	牛乳	チキンカツ轟味噌かけ きゅうりの塩昆布和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布	いんげん	枝豆 ★大根 きゅうり ★玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油	833 30.6	豚肉
23	月	ミルクパン	牛乳	オムレツケチャップソースかけ ジャーマンポテト ★クリームシチュー	卵 鶏肉 ベーコン	飲むヨーグルト 粉チーズ 脱脂粉乳	チンゲン菜 にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく コーン	パン 砂糖 ★じゃが芋 パン粉	油 バター	786 34.5	種実類
24	火	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) 新玉ねぎと厚揚げの味噌汁	鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麩 クルトン 片栗粉	油 ドレッシング	800 40.1	緑黄色野菜
25	水	ご飯 のりふりかけ	牛乳	しらすとわかめの玉子巻き 枝豆の浅漬け 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳 わかめ 海苔 シラス かつお節	にんじん いんげん	枝豆 ★玉ねぎ ★しらたき	米 砂糖 ★じゃが芋	油	785 32.3	豆類
26	木	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 ツナサラダ ソース焼きそば	豚肉 ウインナー ツナ イカ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ ★玉ねぎ きゅうり コーン もやし 干しいたけ	パン 砂糖 中華麺 ノンエッグマ ヨネーズ	油	862 36.8	海藻
27	金	麦ご飯	牛乳	春巻 麻婆豆腐 フルーツ杏仁和え	豚肉 鶏肉 豆乳 豆腐 大豆	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが ★玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ 桃 バイン	米 麦 砂糖 小麦粉 春雨 ゼリー 片栗粉	油 ごま油	951 33.8	果物
30	月	コッペパン マーメイド ジャム	牛乳	アメリカンドック(ケチャップ) ごぼうサラダ 米粉スープ	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	ごぼう 大根 ★玉ねぎ きゅうり しめじ 夏みかん みかん	パン 米粉 小麦粉 ★じゃが芋 砂糖 ジャム	油 ごま ノンエッグマ ヨネーズ	758 24.5	魚介類

* 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

6月4日(水)～10日(火):「歯と口の健康週間」の献立です。

「もくもくマーク」の日は、かみごたえのあるメニューです。よくかんで食べましょう。

「カルマーク」の日は、カルシウムがたくさんとれる献立です。しっかり食べましょう。

本字の食品は、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	818 kcal
たんぱく質	33.3 g
脂質	24.5 g
塩分	2.8 g

