



7月 献立表(予定)



2025年

給食回数13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	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
		主食	飲物	おかず		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品				おもにエネルギーのもとになる食品
1	火	味の旅 ～タイ王国～		ガバオライスの具 玉子とコーンのスープ ●ヨーグルト	豚肉 大豆 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん つるむらさき 赤ピーマン ピーマン	にんにく 玉ねぎ しいたけ コーン	米 麦 砂糖 片栗粉	油	817 38.7	 果物
		麦ご飯	牛乳									
2	水	こぎつねご飯	牛乳	ししゃもフリッター 3尾 チンゲン菜の磯和え 夏野菜豚汁	鶏肉 油揚げ ししゃも (魚卵) 豆腐 豚肉	牛乳 あおさ オキアミ のり	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ トマト	しょうが ごぼう 大根 なす こんにゃく	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 ごま油	750 33.4	 豆類
3	木	なすと油揚げ のうどん (バックうどん)	牛乳	大豆ポテト 小松菜と鶏肉のごま和え 冷凍パイ	豚肉 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	なす ★玉ねぎ ★キャベツ パイ	うどん 砂糖 ★じゃが芋 片栗粉	油 ごま	871 32.3	 ご飯
4	金	セタ 行事食		星型ハンバーグ おろしソースかけ 小松菜のおかか和え ♥セタ汁 セタゼリー	鶏肉 豚肉 えび 油揚げ 高野豆腐 かまぼこ	牛乳 かつお節	にんじん 小松菜	干しいたけ りんご 玉ねぎ 大根 にんにく ★オクラ しょうが	米 砂糖 麩 ゼリー	油 ごま	822 33.7	 豚肉
		ちらし寿司										
7	月	新屋小 リクエスト献立		鶏の唐揚げ 2個 シーザーサラダ(クルトン) ミネストローネ 冷凍みかん	鶏肉 ツナ ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン トマト	にんにく しょうが ★キャベツ ★きゅうり 玉ねぎ コーン みかん	パン 片栗粉 クルトン マカロニ ★じゃが芋	油 ドレッシング	834 36.6	 魚介類
		ツイストロール										
8	火	ご飯 わかめふりかけ	牛乳	厚焼き玉子 枝豆ときゅうりの浅漬け 肉じゃが	豚肉 卵	牛乳 かつお節 わかめ	にんじん いんげん	えだまめ ★きゅうり たまねぎ ★しらたき	米 砂糖 じゃが芋	油	761 30.9	 種実類
9	水	中学学校保健委員会とのコラボみそ汁		コーンしゅうまい 3個 中華和え 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 豆腐 鶏肉 卵 タラ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 大根 白菜 ねぎ コーン ★キャベツ ★きゅうり りんご ★玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 ごま ごま油	793 27.8	 緑黄色野菜
		キムタクご飯										
10	木	コッペパン ブルーベリージャム	牛乳	レバーカツ甘辛ソースかけ ジャーマンポテト キャベツとウインナーのスープ	ぶたレバー ベーコン ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく ★キャベツ	パン パン粉 じゃが芋 砂糖 ジャム 小麦粉 片栗粉	油 バター	773 29.7	 小魚
11	金	甘楽 野菜の日		♥夏野菜カレー 海藻サラダ すいか	豚肉	牛乳 海藻 わかめ	にんじん ★かぼちゃ トマト	★なす スクキニ 枝豆 コーン ★玉ねぎ にんにく しょうが ★キャベツ ★きゅうり すいか	米 麦 ★じゃが芋	油	819 26.4	 豆類
		麦ごはん										
14	月	小ゆめロール	牛乳	チキンナゲット 3個 コーンサラダ 夏野菜のパペロンチーノ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン	★キャベツ ★きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく エリンギ スクキニ なす	パン 砂糖 スパゲッティ 小麦粉 片栗粉	オリーブ オイル ドレッシング	788 31.9	 種実類
15	火	ご飯	ヨーグルト	鯖のスタミナ漬け ポテトサラダ 厚揚げと空心菜の オイスターソース炒め	サバ ハム 厚揚げ 豚肉	飲む ヨーグルト	にんじん ★空心菜	★きゅうり コーン しょうが たけのこ ★玉ねぎ	米 砂糖 ★じゃが芋 片栗粉	油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	877 37.3	 果物
16	水	味の旅 ～中国 ハルビン～		ゴウバオロー (豚唐揚げの甘酢ソース) サンラータン フルーツ杏仁和え	ベーコン 鶏肉 豚肉 豆乳 卵 豆腐	牛乳	にんじん 赤ピーマン にら	★玉ねぎ コーン しょうが パイン もも えのき ★キャベツ	米 砂糖 ゼリー 片栗粉	油 ごま油 ラー油	823 40.0	 海藻
		チャーハン										
17	木	しょうゆラーメン (バック中華麺)	牛乳	にらまんじゅう 2個 キャベツのナムル ミニこんにゃくゼリー※ (コーラ・ソーダ)	豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	★キャベツ もやし ★玉ねぎ	中華麺 もち粉 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	776 33.7	 いも類

* 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

太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。★印は、有機野菜です。
今月は、なす、じゃが芋、玉ねぎ、きゅうり、かぼちゃ、トマト、小松菜、オクラ、しいたけ、
空心菜、ピーマン、キャベツ、大根、スクキニ、にらです。

※7月17日のミニこんにゃくゼリー(コーラ・ソーダ)は、株式会社マンナンライフ様より群馬県産の
こんにゃくを使った「ラクラッシュ」の無償提供をいただきました。

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。
ぜひ検索してみてください！



中学校月平均

エネルギー	808 kcal
たんぱく質	33.3 g
脂質	25.1 g
塩分	2.8 g



小魚や小松菜などの青菜にもカルシウムは多く含まれていますが、
牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。
熱中症予防にも効果的ですので、夏休みも牛乳を飲みましょう！