



4月 こんだて表 (小学校)



令和5年度 渋川市南部学校給食共同調理場

日	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
7金	始業式・入学式のため給食はありません									
10月	うどん ☆パックめん	牛乳	野菜かき揚げ 五目うどん汁 もやしときゅうりの和え物	とりにく あぶらあげ なるこ	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ ねぎ もやし きゅうり コーン	うどん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	647 22.2 3.6
11火	背割れコッパパン	牛乳	パンにウインナーをはさんでたべよう。 ロングウインナーケチャップソース コーンポタージュ ぶちぶちサラダ	ウインナー ベーコン	牛乳 かいそう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう	あぶら バター	605 23.0 3.6
12水	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き もやしのみそ汁 肉じゃが	さわら あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな いんげん	えのき もやし ねぎ たまねぎ しらたき	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	617 27.9 2.3
13木	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き ABCスープ カラフルサラダ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	614 26.1 2.8
14金	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ 田舎汁 キャベツのあさづけ	とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし きゅうり	ごはん でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	615 22.4 2.2
17月	ごはん	牛乳	棒餃子 麻婆豆腐 わかめサラダ	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たけのこ ねぎ きゅうり もやし コーン しょうが にんにく	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら ドレッシング	621 24.6 2.5
18火	ロールパン	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう) オムレツマトソースがけ(▲ミートボール) カラフルコンソメスープ ごぼうのごま風味サラダ	たまご ウインナー	牛乳	にんじん パプリカ ●チンゲンサイ トマト	にんにく たまねぎ りんご コーン ごぼう きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	631 21.8 3.0
19水	わかめごはん	牛乳	◎入学・進級 お祝い献立◎ 鶏のから揚げ(2個) 桜かまぼこのすまし汁 ほうれん草のおひたし お祝いクレープ	とりにく とうふ かまぼこ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ●ほうれん草	しょうが ねぎ しいたけ	ごはん でんぶん	あぶら	669 29.7 2.8
20木	ラーメン ☆パックめん	牛乳	豆腐シューマイ(1、2年1個 3年~2個) しょうゆ醤油ラーメンスープ ツナサラダ	ハム なるこ ツナ とうふ たら	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ ブロッコリー	にんにく メンマ ねぎ きゅうり たまねぎ	でんぶん ちゅうかめん こむぎこ	あぶら	601 24.8 4.1
21金	麦ごはん	牛乳	お魚くんかまぼこ ポークカレー コールスローサラダ	かまぼこ ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン えだまめ	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	692 21.9 2.9
24月	ごはん	牛乳	赤魚の白醬油焼き 大根と油揚げのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	あかうお あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ しらたき たけのこ ねぎ グリーンピース しょうが	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	616 26.5 2.2
25火	ツイストパン	牛乳	いかナゲット(1個) スパゲティナポリタン 野菜スープ ☆ヨーグルト	いか ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン キャベツ	パン スパゲティ じゃがいも こむぎこ	あぶら	660 24.5 3.1
26水	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉丼 春雨スープ ◆オレンジ	ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ オレンジ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	650 26.1 3.0
27木	アップルパン	牛乳	あじフリッター(1、2年1個 3年~2個) 春野菜のポトフ コーンサラダ	あじ ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	りんご しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン グリーンピース	パン こむぎこ じゃがいも	ドレッシング	635 25.8 2.9
28金	ごはん	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう) チキンみそカツ キャベツ汁 五目きんぴら	とりにく ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん パン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	655 25.4 2.3

学校給食摂取基準値 熱量：650kcal たんぱく質：21~33g 食塩：2.0g未満

- ▲はアレルギー対応食です。
- ◆には配食用手袋がつきます。
- は渋川産を使う予定です。
- ☆は業者配送です。
- ※材料の都合で献立が変わることがあります。

魚の骨には気をつけましょうのマークです。