



5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

	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	
1月	ごはん	牛乳	あじのにんにく醤油焼き 肉じゃが だいこん あぶらあげ 大根と油揚げのみそ汁	あじ あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ しらたき グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	625 28.9 2.4
2火	たけのごはん	牛乳	今日はこどもの日の行事食です。 豆腐ハンバーグおろしソース あさづけ 春野菜のみそ汁 かしわ 柏もち	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん きぬさや	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ	ごはん でんぷん さとう		647 21.7 3.7
8月	ごはん	牛乳	8がつひはかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(切り干し大根) コーンシューマイ(2個) 五目豆腐 きぼ だいこん ちゅうか あ 切り干し大根の中華和え	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	コーン たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり だいこん しょうが にんにく	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	613 25.2 2.4
9火	ロールパン	牛乳	鶏肉のトマトソースがけ マカロニサラダ コーンと新たまねぎのスープ	とりにく ベーコン ハム	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんにく コーン	パン マカロニ さとう	あぶら マヨネーズ	648 26.7 3.0
10水	ごはん	牛乳	三色丼 春雨スープ かわらばんかまぼこ ◆河内晩柑	とりにく おから とうふ ベーコン	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ	コーン グリーンピース たまねぎ もやし かわらばんかん こんにゃく しょうが	ごはん はるさめ さとう	あぶら	614 23.8 1.9
11木	黒パン	牛乳	のり塩ポテト 野菜サラダ ウイナーとキャベツのスープ	ウイナー とりにく	牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング	629 24.8 2.8
12金	麦ごはん	牛乳	焼きかまチーズ ハヤシライス ヘルシーサラダ	たら ぶたにく	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん プロックリー トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース コーン きゅうり こんにゃく	むぎごはん さとう	あぶら	685 24.2 3.2
15月	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 豚汁 いそあ 磯和え	にしん ぶたにく とうふ	牛乳 のり	にんじん ●ほうれんそう	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ もやし	ごはん じゃがいも	あぶら	614 25.2 2.2
16火	うどん ☆パックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(1~4年1個 5年~2個) 山菜うどん 小松菜のごま和え ☆ヨーグルト	ちくわ とりにく あぶらあげ なると	牛乳 ヨーグルト あおのり	にんじん ごまつな	しいたけ なめこ まいたけ さんさい ねぎ もやし	うどん さとう こむぎこ	あぶら ごま	655 26.7 3.9
17水	ごはん	牛乳	小籠包(1, 2年1個 3年~2個) わかめスープ ホイコーロー	とりにく かまぼこ とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ●チンゲンサイ ピーマン	もやし ねぎ しょうが にんにく たけのこ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	652 23.9 2.6
18木	背割コッペパン	ジョア(アレー)	8がつひはかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(大豆) パンにウイナーとチリコンカンをはさんでたべよう ロングウイナー 野菜スープ チリコンカン	ベーコン ウイナー ぶたにく だいず いんげんまめ	ジョア	にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ にんにく	パン じゃがいも	あぶら	607 29.9 3.2
19金	ごはん	牛乳	ソースカツ(1, 2年1個 3年~2個) 田舎汁 香味漬け	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら	651 24.8 2.1
22月	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 黄金煮 だいこんのみそ汁	とりにく ぶたにく こうやとうふ あつあげ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ たけのこ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	662 27.2 2.8
23火	チーズパン	牛乳	オムレツのトマトソース(▲チキンナゲット) カルパソソース イタリアンサラダ	たまご ベーコン ひよこまめ	牛乳 チーズ	にんじん プロックリー トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	610 26.2 3.5
24水	ごはん	牛乳	今日は高知県の郷土料理です。(かつおフライ・ぐる煮) かつおフライたれかけ ぐる煮 きゃべつのみそ汁	かつお ちくわ あつあげ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん たけのこ ●たまねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぷん パンこ	あぶら	621 23.8 2.8
25木	食パン いちごジャム	牛乳	パンにいちごジャムをぬってたべよう。 チキンのチーズ焼き コーンサラダ カラフルコンソメスープ	とりにく ウイナー	牛乳 チーズ	にんじん ハブリカ プロックリー	●たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも	ドレッシング	624 26.9 3.0
26金	ごはん	牛乳	お魚くんかまぼこ 海藻サラダ ナスとひきにくカレー	かまぼこ ぶたにく おから	牛乳 かいそう	にんじん	こんにゃく ●たまねぎ きゅうり コーン りんご えだまめ にんにく キャベツ ●なす	ごはん じゃがいも	あぶら	609 18.6 3.0
29月	ごはん	牛乳	メバルの西京焼き 小松菜のみそ汁 だいこんのそぼろ煮	メバル とうふ あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん ごまつな	●たまねぎ しめじ こんにゃく だいこん しょうが グリーンピース	ごはん さとう でんぷん	あぶら	622 28.5 2.1
30火	ミルクパン	牛乳	ソーセージステーキ ミネストローネ アスパラツナサラダ	ソーセージ ベーコン ツナ	牛乳	にんじん アスパラ プロックリー トマト	●ズッキーニ コーン ●たまねぎ キャベツ にんにく	パン マカロニ さとう	ドレッシング	625 29.3 3.6
31水	ラーメン ☆パックめん	牛乳	春巻 味噌ラーメンスープ ほうれん草のナムル	ハム ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ●チンゲンサイ ほうれん草	にんにく メンマ キャベツ もやし コーン	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	617 20.5 3.7

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。 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

●は茨川産を使う予定です。太字の野菜はしむせんです。 ☆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。