



5月 こんだて表 (中学校)



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 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	785 35.1 2.8
今日はこどもの日の行事食です。										
2火	たけのごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース あさづけ 春野菜のみそ汁 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 きぬぎさや	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		777 26.0 4.5
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。(切り干し大根)										
8月	ごはん	牛乳	コーンシューマイ(2個) 五目豆腐 切干大根の中華和え	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 こまあぶら	755 29.2 2.8
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	805 32.1 3.5
10水	ごはん	牛乳	三色丼 春雨スープ ◆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 グリンピース たまねぎ もやし かわちばんかん こんにゃく しょうが	ごはん はるさめ さとう	あぶら	761 28.0 2.2
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 コーン 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	779 29.3 3.4
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 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	むぎごはん さとう	あぶら	847 27.9 3.8
15月	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 豚汁 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	769 30.0 2.5
16火	うどん ☆パックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(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 こまつな	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	878 33.0 4.8
17水	ごはん	牛乳	小籠包(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	788 27.6 3.5
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。(大豆)										
18木	背割コッペパン	牛乳	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 だいす いんげんまめ	牛乳 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	736 35.3 4.1
19金	ごはん	牛乳	ソースカツ(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	778 27.2 2.5
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 こうどうふ あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	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	846 33.2 3.2
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 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	774 32.8 4.6
今日は高知県の郷土料理です(かつおフライ・ぐる煮)										
24水	ごはん	牛乳	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	752 26.4 3.2
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 ハフリカ プロックリ	●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	781 33.7 3.7
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	754 21.5 3.6
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 こまつな	●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	767 32.2 2.4
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 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	751 33.4 4.2
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	820 25.6 4.4

▲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：830kcal たんぱく質：27~42g 食塩：2.5g未満

●は渋川産を使う予定です。太字の野菜はしびせんです。

☆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。