



6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〕熱ゆ力になる		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木	ロールパン	牛乳	枝豆フリッター (2個) クリームシチュー ぶちぶちサラダ	とりにく	牛乳 かいそう	にんじん	●たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり グリーンピース	パン じゃがいも ごむぎこ	ドレッシング あぶら	826 26.7 3.2
2金	ごはん	牛乳	ほっけの塩麹焼き なめこ汁 肉じゃが	ほっけ どうふ あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	なめこ ねぎ たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	769 33.9 3.0
4日~10日は歯と口の健康週間です。カルシウム強化・かみごたえのある献立です。										
5月	こめっこはん	牛乳	いかナゲット(2個) ポトフ カラフルサラダ	ベーコン ウィンナー いか	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	しめじ ●たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも ごむぎこ	ドレッシング	752 30.5 3.6
6火	おまぎ 麦ごはん	牛乳	なす入りハヤシライス ヘルシーサラダ ミニトマト ☆ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ●ミニトマト トマト	●たまねぎ きゅうり グリーンピース ●なす こんにゃく もやし にんにく	パン じゃがいも ごむぎこ	あぶら	822 25.8 3.2
7水	まる 丸パン横切り スライスチーズ	牛乳	パンにチーズやハンバーグをはさんで食べよう。 ハンバーグデミソースがけ 野菜スープ イタリアンサラダ	とりにく ぶたにく ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	ドレッシング	798 34.6 4.4
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(ししゃも・ごぼう)										
8木	ごはん	牛乳	子持ちししゃもフライ(2個) 高野豆腐のみそ汁 五目きんぴら	ししゃも どうふ こうやどうふ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら こまあぶら こま	792 26.8 2.8
9金	ごはん	牛乳	豚丼の具 チンゲンサイのスープ ◆小玉すいか	ぶたにく かまぼこ どうふ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ●チンゲンサイ	しょうが ●たまねぎ ごぼう しらたき すいか	ごはん さとう	あぶら	765 29.8 2.8
12月	ごはん	牛乳	棒きょうざ 麻婆豆腐 もやしときゅうりの塩ナムル	ぶたにく とりにく どうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ もやし きゅうり コーン	ごはん でんぶん さとう ごむぎこ	こまあぶら ドレッシング	792 29.1 2.8
13火	コッペパン ココアクリーム	牛乳	なすトマトグラタン 鶏ボールスープ まめまめサラダ	とりにく ぶたにく どうふ たいす	牛乳	トマト にんじん	なす ●たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり えだまめ コーン グリーンピース	パン じゃがいも	ドレッシング	835 25.5 3.5
14水	ゆでうどん ☆バックめん	牛乳	たこ型たこ焼き カレーうどん汁 ほうれん草のごま和え	たこ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ もやし	うどん さとう ごむぎこ	ごま	776 28.6 4.6
15木	食パン	牛乳	パンにツナをはさんで食べよう。 オムレツ(▲豆腐ナゲット) ミネストローネ ツナサンドの具	たまご ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ キャベツ きゅうり ●ズッキーニ	パン さとう マカロニ じゃがいも	マヨネーズ	779 31.0 3.5
16金	ごはん	牛乳	ささみフライレモン醤油かけ 豚汁 ひじきの五目煮	とりにく ぶたにく どうふ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ レモン	ごはん さとう パンこ じゃがいも	あぶら	800 31.2 2.8
今日は和歌山県の郷土料理です(とふのこそぼろ丼・僧兵汁)										
19月	とふのこそぼろ丼 (さくらごはん)	牛乳	さくらごはんのうえにこそぼろをのせて食べよう。 とふのこそぼろ丼の具 僧兵汁 ◆冷凍みかん	ぶたにく こうやどうふ どうふ	牛乳	にんじん	しょうが ●たまねぎ ごぼう れんこん しいたけ にんにく みかん えだまめ	ごはん さとう さといも	あぶら	799 30.1 3.5
20火	☆ナン	牛乳	ナンをちぎってキーマカレーをつけて食べよう。 チキンナゲット(2個) キーマカレー グリーンサラダ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく ●たまねぎ コーン りんご きゅうり キャベツ	ナン ごむぎこ	あぶら ドレッシング	860 32.4 4.5
21水	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(3個) 春雨スープ パンパンシーサラダ	とりにく ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	ごはん ほろさめ	ドレッシング	785 29.6 3.4
22木	パーカーハウス	ジョア (200ml)	パンに自身魚をはさんで食べよう。 白身魚オーロラソース ミルクスープ 三色サラダ	ホキ ベーコン	ジョア 牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ コーン だいこん きゅうり	パン さとう じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング マヨネーズ	772 27.6 3.7
23金	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き 田舎汁 あさづけ	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	772 29.6 3.3
26月	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 わかめスープ チョレギサラダ	ぶたにく どうふ	牛乳 わかめ かいそう	にんじん にら	●たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	ごはん さとう	こまあぶら ごま ドレッシング	766 30.4 3.2
27火	シュガー揚げパン	牛乳	パンネのミートソース キャベツスープ	ぶたにく ワインナー	牛乳	にんじん ピーマン パセリ トマト	●たまねぎ コーン にんにく キャベツ	パン さとう パンネ	あぶら	804 27.3 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(ごぼう・たけのこ)										
28水	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き もやしのみそ汁 筑前煮	さば あぶらあげ とりにく あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	えのき もやし ねぎ ごぼう だいこん たけのこ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	828 31.7 2.6
29木	背割りコッペパン	牛乳	パンにウィンナーをはさんで食べよう。 ロングウィンナーケチャップソース かぼちゃのポターージュ コーンサラダ	ウィンナー ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	パン さとう		801 30.5 4.8
30金	ラーメン ☆バックめん	牛乳	煮たまご(▲野菜チヂミ) ちゃんぽんスープ チンゲンサイのナムル ☆群馬の梅ゼリー	たまご ぶたにく なると いか	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ ねぎ もやし コーン うめ	ちゅうかめん でんぶん	あぶら ドレッシング	775 34.9 4.9

▲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。 太字の野菜はしぶせんです。 ☆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。

魚の骨には気を付けましょうのマークです。