



7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	
3月	ごはん	牛乳	白身魚磯辺フライ 呉汁 ひじきの炒め煮	ホキ だいす とうにゅう とりにく さつまあげ	牛乳 あおのり ひじき	にんじん	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ グリーンピース	ごはん パンこ さとう	あぶら	637 28.3 2.7
4火	パン	牛乳	ナスのトマトスパゲティ ウイナースープ ☆ヨーグルト	とりにく ウイナー	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ ●なす キャベツ パイン	パン スパゲティ	オリーブオイル	651 24.3 3.0
5水	ごはん	牛乳	焼き餃子(2個) 麻婆豆腐 春雨サラダ	ぶたにく とりにく とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ きゅうり もやし	ごはん さとう はるさめ でんぶ こむぎこ	ごまあぶら	641 26.0 2.6
6木	ロールパン	牛乳	オムレツのトマトソース (▲いかなゲット) コーンポタージュ ブロッコリーサラダ	たまご ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	にんにく ●たまねぎ コーン キャベツ りんご	パン さとう	あぶら バター ドレッシング	638 23.2 3.3
今日は七夕の行事食です。すまし汁には星型のオクラや星型かまぼこが入っています。										
7金	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ セタ汁 香味漬 ☆七夕ゼリー	とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん オクラ こまつな	しいたけ だいこん キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶ	ごま	620 23.0 2.2
10月	ゆでうどん ☆パックめん	牛乳	枝豆かき揚げ 五目うどんの汁 小松菜のごまあえ	とりにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ もやし たまねぎ えだまめ しいたけ	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	697 24.5 3.9
今日は沖縄県の郷土料理です。(ゴーヤチャンプルー・もずくスープ)										
11火	ごはん	牛乳	肉団子(2個) もずくスープ ゴーヤチャンプルー(▲卵抜き)	とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ たまご	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	にがうり キャベツ	ごはん さとう	あぶら	622 25.7 2.6
今日は中体連応援スタミナ献立です。										
12水	ごはん	牛乳	スタミナ炒め なめこ汁 キムチ和え	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし だいこん なめこ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう	あぶら	616 26.4 2.3
パンにブルーベリージャムをつけてたべよう										
13木	食パン ブルーベリージャム	牛乳	チキンのチーズ焼き ミネストローネ ツナサラダ	とりにく ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく ●たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ パンこ さとう	ドレッシング オリーブオイル	615 29.4 3.1
14金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー 蒸しとうもろこし 福神漬	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン トマト カボチャ	コーン ●たまねぎ ●なす ●ズッキーニ りんご にんにく	むぎごはん	あぶら	639 19.9 2.6
18火	ラーメン ☆パックめん	牛乳	春巻き 濃厚担々麺スープ 海藻サラダ	ぶたにく おから だいす とうにゅう	牛乳 かいそう	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく こんにやく ●たまねぎ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	693 25.6 2.1
パンにソーセージをはさんでたべよう。										
19水	丸パン横切り	牛乳	ソーセージステーキ 野菜スープ マカロニサラダ	ベーコン ソーセージ	牛乳	にんじん	●たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	642 26.8 3.4
今日は宮崎県の郷土料理です。(チキン南蛮・ざぶ汁・日向夏ゼリー)										
20木	ごはん	牛乳	チキン南蛮(タルタルソース) ざぶ汁 キャベツの塩昆布和え ☆日向夏ゼリー	とりにく あつあげ ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが にんにく ごぼう だいこん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ こんにやく	ごはん でんぶ じゃがいも さとう	あぶら タルタルソース	705 23.1 2.7



8月 こんだて表 (小学校)

	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	
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)										
28月	麦ごはん	牛乳	しぶせんカレー カラフルサラダ ◆冷凍みかん	ぶたにく	牛乳	にんじん パプリカ	にんにく ●たまねぎ きゅうり ごぼう キャベツ りんご みかん	むぎごはん ●じゃがいも	あぶら ドレッシング	683 20.2 2.5
パンにメンチカツをはさんでたべよう										
29火	丸パン横切り	牛乳	メンチカツソースかけ あさりのトマトスープ コールスローサラダ	ぶたにく ベーコン あさり	牛乳	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング オリーブオイル	605 24.2 3.4
30水	ごはん	牛乳	ポークシューマイ(2個) 五目豆腐 チンゲンサイの中華サラダ	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく たけのこ しいたけ ねぎ もやし	ごはん でんぶ さとう	あぶら ドレッシング	604 26.6 2.0
31木	夏野菜のトマト スパゲティ	牛乳	チキンナゲット(1個) キャベツスープ ☆ヨーグルト(ストロベリー)	ウイナー とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ ●なす コーン キャベツ	スパゲティ	オリーブオイル あぶら	646 25.4 3.0

▲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。