



11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水	ごはん	牛乳	いかメンチ せんべい汁 キャベツのごま昆布和え	いか たら とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しめじ ●ねぎ きゅうり キャベツ もやし	ごはん せんべい ごむぎこ パンこ	あぶら こまあぶら	611 23.2 2.7
2木	黒パン	牛乳	たこナゲット(1、2年1個 3年~2個) ポトフ コールスローサラダ	たこ いか ワインナー	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ ●だいこん コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも ごむぎこ	ドレッシング	675 22.1 2.3
6月	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き ほうれん草のみそ汁 だいこんのそぼろ煮	ほっけ とうふ あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ だいこん こんにやく しょうが グリーンピース	ごはん さとう でんぷん	あぶら	606 27.3 2.7
7火	ゆでうどん ☆バックめん	牛乳	たこ型たこやき カレーうどんの汁 ツナサラダ	たこ とりにく ツナ	牛乳	にんじん フロッコリー	たまねぎ ●ねぎ きゅうり	うどん ごむぎこ	ドレッシング	600 24.1 3.4
8水	丸パン横切り	牛乳	照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ カラフルコンソメスープ	とりにく ぶたにく ワインナー	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	658 24.3 3.4
9木	ごはん	ミルク コーヒー	きのこストロガノフ ぶちぶちサラダ	ぶたにく	ミルクコー ヒー なまクリーム かいそつめん	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ まいたけ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん	あぶら ドレッシング	603 18.0 2.3
10金	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ かきたま汁(▲すましじる) 切り干し大根の炒め煮	ぶたにく かまぼこ とうふ たまご さつまあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれんそう いんげん	しいたけ ●ねぎ だいこん	ごはん でんぷん さとう パンこ	あぶら	631 21.0 2.3
13月	ごはん	牛乳	あじの一夜干し 肉じゃが だいこんと豆腐のみそ汁	あじ あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	●だいこん ●ねぎ たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	611 28.3 3.1
14火	ゆめロール	牛乳	メンチカツソースがけ キャベツスープ まめまめサラダ	ぶたにく ワインナー だいた	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり えだまめ グリーンピース	パン パンこ	あぶら ドレッシング	605 24.0 2.5
15水	ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼 春雨スープ ◆みかん	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし ●はくさい みかん	ごはん さとう はるさめ	あぶら	623 23.7 2.2
16木	ブランコッペ	牛乳	チーズオムレツ(▲チキンナゲット) あさりのトマトスープ ポテトのサラダ	たまご あさり ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ グリーンピース	パン じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	608 21.0 2.8
17金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース 豚汁 ほうれん草のごま和え	とりにく とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	●だいこん ごぼう こんにやく ●ねぎ もやし	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	625 23.7 2.9
20月	わかめごはん	オレンジ ジュース	鶏肉のから揚げ(2個) じゃがいもと油あげのみそ汁 もやしときゅうりの塩ナムル	とりにく あぶらあげ とうふ	わかめ	にんじん	しょうが ●ねぎ もやし きゅうり コーン	ごはん でんぷん じゃがいも	あぶら ドレッシング	602 25.5 2.8
21火	ラーメン ☆バックめん	牛乳	しぶせんシューマイ(2個) 野菜サラダ みそラーメンスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん パプリカ にら	コーン メンマ もやし キャベツ きゅうり にんにく	ちゅうかめん ごむぎこ	あぶら ドレッシング	604 24.5 3.2
22水	ココアパン	牛乳	野菜グラタン コーンポターージュ カラフルサラダ ミニアセロラゼリー	ベーコン とうにゅう おから	牛乳	にんじん パプリカ フロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり	パン じゃがいも	あぶら バター ドレッシング	637 19.8 2.6
24金	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き すまし汁 鶏肉と大根の煮物 ☆お茶プリン	あかうお かまぼこ とうふ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ ●ねぎ ごぼう ●だいこん こんにやく	ごはん さとう	あぶら	634 27.7 2.3
27月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ヘルシーサラダ 福神漬	とりにく	牛乳	にんじん フロッコリー	たまねぎ りんご こんにやく きゅうり にんにく	むぎごはん じゃがいも	あぶら	627 18.2 3.2
28火	パーカーハウス	牛乳	野菜コロッケソースがけ 鶏ボールスープ 三色ツナサラダ	とりにく ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう しめじ キャベツ ●だいこん きゅうり	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	657 20.8 2.9
29水	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲さけの塩焼き) すき焼き煮 磯和え	たまご ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ ●しいたけ えのき しらたき ●ねぎ ●はくさい もやし	ごはん さとう	あぶら	618 25.5 2.3
30木	スパゲティ ミートソース	牛乳	イタリアンサラダ 米粉のいちごスティックケーキ	ぶたにく	牛乳	にんじん フロッコリー トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり	スパゲティ	あぶら ドレッシング	641 24.5 2.4

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配慮用手袋がつかます。 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。

魚の骨には気をつけましょうのマークです。