



11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 ごまごこ パンこ	あぶら ごまあぶら	743 26.4 2.9
2木	黒パン	牛乳	たこナゲット(2個) ポトフ コールスローサラダ	たこ いか ウィンナー	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 ごまごこ	ドレッシング	739 25.4 2.8
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 こんにゃく しょうが グリーンピース	ごはん さとう でんぷん	あぶら	750 30.9 3.0
7火	ゆでうどん ☆パックめん	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 ごまごこ	ドレッシング	754 28.9 4.2
8水	丸パン横切り	牛乳	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) パンにハンバーグをはさんで食べよう 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 ウィンナー	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	824 29.9 4.2
9木	ごはん	ミルク コーヒ	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 ほまクリーム かいそうめん	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 グリンピース キャベツ きゅうり	ごはん	あぶら ドレッシング	754 21.6 2.7
10金	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ かきたま汁(▲すまし汁) 切干大根の炒め煮	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	819 25.2 2.7
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	752 32.0 3.4
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 ウィンナー だいず	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 コーン グリーンピース	パン パンこ	あぶら ドレッシング	797 30.8 3.5
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	769 27.8 2.6
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	743 24.4 3.5
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 こんにゃく ●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	779 27.9 3.1
20月	わかめごはん	オレンジ ジュース	今日は渋川南小学校のリクエスト給食です。 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	738 28.6 3.4
21火	ラーメン ☆パックめん	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 ごまごこ	あぶら ドレッシング	757 29.4 3.7
22水	ココアパン	牛乳	今日は渋川北小学校のリクエスト給食です。 野菜グラタン コーンポタージュ 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	773 24.0 3.2
24金	ごはん	牛乳	今日は和食の日(だしを味わう)給食です。 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 こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	766 31.1 2.6
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 こんにゃく きゅうり にんにく	むぎごはん じゃがいも	あぶら	788 21.7 3.8
28火	パーカーハウス	牛乳	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) パンにコロッケをはさんで食べよう 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	783 24.3 3.4
29水	ごはん	牛乳	今日はぐんますきやきの日献立です。 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	763 29.6 2.7
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	726 27.8 2.8

▲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。

魚の骨には気をつけましょうのマークです。