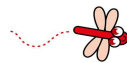




# 9月 こんだて表 (中学校)



令和2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火	うどん ☆パックめん	牛乳	きんぴら包み焼き 里山うどんの汁 青菜と豆のサラダ ☆ヨーグルト	とりにく なると あぶらあげ だいず	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな	しいたけ えのきだけ なめこ しめじ ●ねぎ もやし きゅうり ごぼう	うどん	ドレッシング	876 40.9 5.0
2水	ごはん	牛乳	焼き餃子(2ケ) 五目豆腐 もやしときゅうりの塩ナムル	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	しいたけ たけのこ ●ねぎ もやし きゅうり コーン 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 ドレッシング	777 28.0 2.4
3木	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き カラフルコンソメスープ コーンサラダ	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	805 33.5 3.6
4金	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 大根と油揚げのみそ汁 ひじきの炒め煮	さば あぶらあげ とうふ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	だいこん ●ねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	789 29.1 3.6
7月	ごはん	牛乳	ポークシューマイ(3ケ) 麻婆なす 青菜炒め	ぶたにく とうふ ベーコン	牛乳	にんじん にら ●チンゲンサイ	たけのこ ●なす ●ねぎ もやし コーン しょうが にんにく	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	803 31.3 2.8
8火	8がつく日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。(えだまめ・大豆)			ソーセージ ベーコン あさり だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり にんにく コーン グリーンピース	パン じゃがいも	ドレッシング	825 34.7 4.7
9水	ごはん	牛乳	しらすとわかめの卵焼き(▲いわしのみぞれ煮) 高野豆腐のみそ汁 豚肉の生姜煮	しらす たまご こうやどとうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん ●ねぎ たまねぎ しめじ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	830 35.6 2.9
10木	アップルパン	牛乳	白身魚フライ ガルバンソース イタリアンサラダ	ホキ ベーコン ひよこまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	783 24.9 2.8
11金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ 福神漬け	とりにく ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり だいこん にんにく	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	783 30.3 3.7
14月	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ なめこ汁 炒り鶏	とうふ とりにく ちくわ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん いんげん	なめこ ●ねぎ ごぼう だいこん しいたけ たけのこ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら	801 25.2 3.1
15火	ツイストロールパン	牛乳	ハンバーグデミソース ABCスープ カラフルサラダ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ エリンギ りんご 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 マカロニ	あぶら ドレッシング	830 27.5 3.6
16水	ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼の具 フォースープ 冷凍みかん	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ もやし ●ねぎ みかん しょうが にんにく	ごはん さとう こめこめん	あぶら	812 29.6 2.6
17木	ミルクパン	牛乳	ツナオムレツ(▲野菜グラタン) ビーンズシチュー ヘルシーサラダ	ツナ たまご ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ エリンギ こんにゃく きゅうり にんにく	パン じゃがいも さとう	あぶら	801 30.9 4.3
18金	8がつく日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。(大豆)			さんま だいず とうにゅう ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん しめじ ●ねぎ たまねぎ こんにゃく たけのこ しょうが	ごはん さとう でんぷん さといも	あぶら	831 33.3 2.6
23水	今日はお彼岸にちなんで「おはぎ」がです。			とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	レモン だいこん えのきだけ ●ねぎ もやし	ごはん さとう おはぎ パンこ	あぶら ごま	826 29.4 3.3
24木	こめっこぼん	ジョア (フレー)	ウインナー(2本) 野菜スープ パンネのミートソースあえ	ウインナー ぶたにく ベーコン	ジョア	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン キャベツ にんにく	パン パンネ じゃがいも	あぶら	791 34.3 3.7
25金	ごはん	牛乳	さわらの韓国風焼き 鶏団子汁 黄金煮	さわら とりにく ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん しめじ ●ねぎ たまねぎ たけのこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	803 33.7 2.9
28月	8がつく日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。(きんぴら)			とりにく とうふ さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	806 27.7 3.0
29火	ラーメン ☆パックめん	牛乳	小籠包(2ケ) ひき肉入りピリ辛ラーメン 中華サラダ	ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん ●チンゲンサイ	メンマ ●ねぎ キャベツ もやし コーン にんにく	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	805 31.1 4.3
30水	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 かきたま汁(▲すまし汁) 肉じゃが	にしん かまぼこ とうふ たまご ぶたにく	牛乳	にんじん	しいたけ ●ねぎ たまねぎ しらたき	ごはん でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	821 32.6 3.0

☆は業者配送です。

▲はアレルギー対応食です。 ●は渋川産を使う予定です。

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

※材料の都合で献立が変わることがあります。