



10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木	菜めし	牛乳	レバー入り白ごまつくね(3ヶ) おかか和え 十五夜すまし汁 ☆十五夜デザート	とりにく かまぼこ とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん ごまつな	しいたけ ●ねぎ キャベツ もやし	なめし	ごま	781 25.8 4.2
2金	黒パン	牛乳	スパゲティナポリタン たこナゲット(2ヶ) 野菜スープ	たこ ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン キャベツ	パン スパゲティ じゃがいも ごむぎこ	あぶら	838 28.8 3.6
5月	ごはん	牛乳	マスのみそバター焼き ひじきの五目煮 キャベツとじゃがいものみそ汁	ます だいす あぶらあげ とりにく さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	●たまねぎ キャベツ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	778 34.1 2.5
6火	パーカーハウス	牛乳	ハーブチキン ツナサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト	●たまねぎ グリルピー キャベツ だいこん きゅうり	パン じゃがいも マカロニ さとう	ドレッシング	783 33.3 3.7
7水	ごはん	牛乳	かに玉甘酢あんかけ(▲彩りさつま揚げ) チンゲンサイの中華サラダ 豆乳みそスープ	たまご かに とりにく あつあげ とうにゅう	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ	だいこん しいたけ もやし コーン ねぎ	ごはん でんぶ さとう	ごまあぶら ドレッシング	754 25.8 2.8
8木	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。(いか)									
	うどん ☆バックめん	牛乳	いかに天ぷら きのこうどんの汁 あさづけ	いか とりにく なるど あぶらあげ	牛乳	にんじん	しいたけ えのきたけ なめこ しめじ ●ねぎ キャベツ きゅうり もやし	うどん ごむぎこ	あぶら	791 32.1 4.3
9金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー お魚くにかまぼこ グリーンサラダ	かまぼこ ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	コーン えだまめ たまねぎ りんご きゅうり キャベツ にんにく	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	849 28.1 3.4
12月	ごはん	牛乳	ソースメンチカツ 五目きんぴら もやしのみそ汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん	えのきたけ もやし ●ねぎ こんにゃく ごぼう れんこん	ごはん パンこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	818 26.6 3.3
13火	ロールパン	牛乳	コーングラタン まめまめサラダ 鶏ポールスープ	とりにく だいす	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ グリーンピース コーン きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング	879 25.5 3.5
14水	ごはん	牛乳	とりたまそぼろ(▲とりそぼろ) けんちん汁 ☆ヨーグルト	とりにく たまご とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく だいこん ●ねぎ	ごはん さといも さとう	あぶら ごまあぶら	790 32.0 2.6
15木	横切り丸パン	牛乳	ハンバーグトマトソース カラフルサラダ コーンポタージュ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	トマト にんじん パプリカ ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご コーン きゅうり	パン さとう	あぶら バター ドレッシング	827 34.2 4.1
16金	ごはん	牛乳	今日は渋川中学校のリクエスト給食です。 さばのみそ煮 アップル-ときゅうりのサラダ 豚汁 ☆みかんゼリー	さば ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう だいこん こんにゃく ●ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	870 33.9 2.4
19月	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き 切り干し大根の炒め煮 さつまいものみそ汁	さんま さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう だいこん こんにゃく ●ねぎ	ごはん さとう でんぶ さつまいも	あぶら	814 25.0 2.6
20火	ラーメン ☆バックめん	牛乳	♪学校給食ぐんまの日ウィーク♪ (しぶせんシューマイ) しぶせんシューマイ(3ヶ) とんこつラーメンスープ 海藻サラダ	ぶたにく なるど	牛乳 かいそう	にんじん にら	たまねぎ コーン もやし きゅうり キャベツ	ラーメン ごむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	816 31.2 5.4
21水	ごはん	牛乳	♪学校給食ぐんまの日ウィーク♪ (群馬県産和牛の牛丼) 群馬県産和牛の牛丼 キャベツと麩のみそ汁 ◆りんご	ぎゅうにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しらたき ごぼう しめじ グリーンピース キャベツ もやし ●りんご	ごはん さとう ふ	あぶら	867 26.3 3.3
22木	背割れこめっこぱん (ブルーベリータルト)	牛乳	♪学校給食ぐんまの日ウィーク♪ (ブルーベリー) 甘酢肉団子(3ヶ) コーンサラダ ワントンスープ	とりにく ぶたにく なるど	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ ブロッコリー	しいたけ たまねぎ もやし ●ねぎ きゅうり コーン ブルーベリー	パン ワントン	ごまあぶら ドレッシング	807 34.8 4.8
23金	上州 かみなりごはん	牛乳	♪学校給食ぐんまの日♪ (上州地鶏のおつきりこみ) ぐんまちゃん厚焼き卵(▲さわらの西京焼き) たくわん和え 上州地鶏のおつきりこみ	たまご とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ	ごぼう だいこん しいたけ ●ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さといも おつきりこみ		792 30.7 4.4
26月	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き じゃがいもの生姜煮 大根と油揚げのみそ汁	とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ねぎ しょうが たまねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	797 31.7 2.9
27火	ツイストパン	牛乳	白身魚フライ 花野菜サラダ かぼちゃシチュー	ホキ とりにく	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ コーン カリフラワー	パン パンこ	あぶら ドレッシング	813 32.6 3.7
28水	ごはん	牛乳	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。(だけのこ) 焼き餃子(2ヶ) 麻婆豆腐 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	しょうが にんにく だけのこ ねぎ もやし きゅうり コーン	ごはん ごむぎこ でんぶ	ごまあぶら ドレッシング	810 29.1 2.9
29木	ココアパン	牛乳	今日は古巻中学校のリクエスト給食です。 ソーセージステーキ チーズサラダ ABCスープ ☆アセロラゼリー	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 コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ		823 33.0 4.2
30金	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 鶏肉と大根の煮物 かきたま汁(▲すまし汁)	いわし かまぼこ とうふ たまご とりにく	牛乳	にんじん	しょうが しいたけ ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん さとう でんぶ	あぶら	784 35.2 3.0

▲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

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。

※材料の都合で献立が変わることがあります。