



# 9月 こんだて表(小学校)



令和2年度 渋川市北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	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2ヶ) マーボー豆腐 中華スープ	ぶたにく とうふ なると かまぼこ	牛乳	にんじん にら ●チンゲンサイ	コーン にんにく しょうが ねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら	627 24.8 2.1
2水	黒パン	牛乳	チキンナゲット(2ヶ) かぼちゃサラダ ABCスープ	とりにく ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	●たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	674 22.8 2.6
3木	ごはん	牛乳	さんまのみぞれ煮 しりしりサラダ じゃがいもとキャベツのみそ汁	さんま ツナ とうふ	牛乳	にんじん	コーン ●たまねぎ キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも	ごまあぶら	628 23.3 1.9
4金	ツイストパン	牛乳	オムレットマトソースかけ グリーンサラダ クリームシチュー	たまご とりにく	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	●たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	620 25.6 3.0
7月	うどん ☆バックめん	牛乳	野菜かき揚げ 磯和え 五目うどんの汁	とりにく あぶらあげ なると	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ キャベツ	うどん	あげあぶら ごま	694 27.5 2.7
8火	なめし	牛乳	五目厚焼き卵 豚肉と野菜の生姜煮 もずくのみそ汁	たまご ぶたにく とうふ	牛乳 もずく	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	617 25.6 3.5
9水	ロールパン	牛乳	ハーブチキン マリネサラダ 春雨スープマト味	とりにく あさり	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	●たまねぎ きゅうり コーン キャベツ にんにく	パン じゃがいも はるさめ	ドレッシング あぶら	605 22.5 2.7
10木	麦ごはん	牛乳	ハヤシソース 野菜サラダ キャンディーチーズ	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん	あぶら ドレッシング	696 23.2 3.3
11金	食パン (ブルーベリー ヌム)	牛乳	白身魚フライオーロラソース まめまめサラダ ポトフ	ほき だいず ベーコン	牛乳	にんじん	コーン えだまめ きゅうり ●たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも ジャム	あげあぶら ドレッシング	649 25.7 3.2
14月	ごはん	牛乳	白ごまつくね(2ヶ) 豚キムチ きのこスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん にら ●チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし キャベツ ねぎ キムチ しめじ まいたけ しいたけ えのきたけ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	640 29.2 3.1
15火	ごはん	牛乳	さけの西京焼き 刻み昆布の和え物 豚汁 ☆びどうゼリー	さけ とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	ごまあぶら あぶら	611 29.0 2.1
16水	キャロットパン	牛乳	鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーとポテトのサラダ 野菜卵スープ	とりにく たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	きゅうり ●たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	マヨネーズ	674 28.2 2.9
17木	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 切り干し大根の炒め煮 わかめのみそ汁	ぶたにく さつまあげ こうやどろ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	きりぼしだいこん こんにゃく たまねぎ ねぎ	ごはん パン さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら	668 19.2 2.3
18金		牛乳	トンノロッソスパゲッティ イタリアンサラダ	ツナ	牛乳	トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ でんぷん	あぶら ドレッシング	620 26.1 2.5
23水	きなこ揚げパン	牛乳	花野菜サラダ コーンポタージュ ☆ヨーグルト	きなこ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パプリカ	カリフラワー きゅうり たまねぎ コーン	パン さとう	あげあぶら ドレッシング	651 22.8 2.6
24木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 肉じゃが 麩と小松菜のみそ汁	さば ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しらたき グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう ふ	あぶら	662 26.2 2.9
25金	ラーメン ☆バックめん	牛乳	ぎょうざ(2ヶ) 中華サラダ みそラーメン	チャーシュー ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	にんじん にら ●チンゲンサイ	キャベツ きゅうり にんにく ●たまねぎ もやし コーン	ちゅうかめん こむぎこ さとう	ドレッシング ごまあぶら	603 22.3 3.2
28月	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 いりどり もやしのみそ汁	にしん とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく もやし えのきたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	634 28.9 2.4
29火	ごはん	牛乳	親子煮 春雨サラダ ふるさと汁	とりにく たまご ハム とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	グリーンピース ●たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ こんにゃく ねぎ	ごはん さとう でんぷん はるさめ	あぶら マヨネーズ	669 26.4 2.8
30水	☆ナン	牛乳	キーマカレー 海藻サラダ 大根とベーコンのスープ	ぶたにく ベーコン	牛乳 かいそう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく ●たまねぎ コーン りんご キャベツ きゅうり だいこん	ナン いもち	あぶら	618 24.1 3.0

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。

●は渋川産を使う予定です。

※材料の都合で献立が変わることがあります。



基準値	
エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	27
塩分(g)	2未満