



# 9月 こんだて表(中学校)



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	813 300 2.7
2水	黒パン	牛乳	チキンナゲット(3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	856 28.7 3.5
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	786 27.8 2.4
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	822 33.0 4.0
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	891 34.5 3.2
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	772 30.5 4.4
9水	ロールパン	牛乳	ハーブチキン マリネサラダ 春雨スープトマト味	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	813 28.6 3.6
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(2ヶ)	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	890 28.3 3.8
11金	食パン (ブルーベリーパン)	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	844 32.5 4.0
14月	ごはん	牛乳	白ごまつくね(3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	831 36.2 3.7
15火	ごはん	牛乳	さけの西京焼き 刻み昆布の和え物 豚汁 ☆ぶどうゼリー	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	758 35.0 2.5
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	857 35.3 4.0
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 こうやとうふ 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 パンこ さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら	798 21.9 2.5
18金	小型ミルクパン (中のみ)	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	パン スパゲッティ でんぷん	あぶら ドレッシング	870 34.0 3.6
23水	きなこ揚げパン	牛乳	花野菜サラダ コーンポターージュ ☆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 ハフリカ	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	841 28.6 3.4
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 ごまつな	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	831 31.2 3.3
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	789 27.4 4.0
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	795 34.2 2.8
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	829 31.0 3.3
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 ごまつな	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	812 30.6 3.6

☆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)	830
たんぱく質(g)	34
塩分(g)	2.5未満