



# 10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	
10月1日は十五夜です。										
1木	栗ごはん	牛乳	ししゃものかりかりフライ(2尾) 小松菜のごま和え 呉汁 ☆お月見ゼリー	だいず とうゆ	ししゃも 牛乳	こまつな にんじん	きゅうり もやし ごぼう ●だいこん こんにゃく ●ねぎ	くりごはん さとう さといも ゼリー	あげあぶら こま あぶら	827 26.3 3.8
2金	チーズパン	牛乳	いかナゲット(3ヶ) ブロッコリーのサラダ ポトフ	いか ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン たまねぎ しめじ キャベツ	パン こむぎこ じゃがいも	ドレッシング	828 33.6 4.0
5月	ごはん	牛乳	とりたまそぼろ ごまキムチ汁 ミニぶどうゼリー(2ヶ)	とりにく ぶたにく たまご とうふ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく ●ねぎ はくさいキムチ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	こま あぶら	828 33.3 2.9
6火	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き 上州さんぴら じゃがいもと油揚げのみそ汁	さんま ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	ごぼうこんにゃく たまねぎ しいたけ ●ねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あげあぶら あぶら	834 27.4 2.5
7水	黒パン	ショア	ミートボールケチャップ味(2ヶ) イタリアンサラダ 秋の香りシチュー	とりにく ぶたにく	ショア 牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	パン さつまいも くり こむぎこ	ドレッシング あぶら	789 28.6 3.5
8木	麦ごはん	牛乳	ボークカレー 福神漬け グリーンサラダ	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご だいこん キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも	あぶら	856 25.9 3.9
10月10日は目の愛護デーです。										
9金	食パン (ブルーベリー・ジャム)	牛乳	きのこトマトのパンネ 花野菜サラダ 野菜スープ	ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ カリフラワー コーン きゅうり キャベツ	パン ジャム パンネ	あぶら ドレッシング	826 30.5 3.9
12月	ごはん	牛乳	ますの照りマヨ焼き 肉じゃが 田舎汁	ます ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき ごぼう ●だいこん もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	786 32.8 2.7
13火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁	とりにく ぶたにく たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも	マヨネーズ こま	835 28.8 2.8
14水	ミルクパン	牛乳	コーングラタン カラフルサラダ あさりのトマトスープ	ベーコン あさり	牛乳	パプリカ ブロッコリー にんじん トマト	コーン きゅうり たまねぎ にんにく	パン	ドレッシング	800 22.5 3.9
15木	ごはん	牛乳	ビビンバの具 ワンタンスープ ミニアセロラゼリー(2ヶ)	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし たけのこ ぜんまい たまねぎ キャベツ ●ねぎ	ごはん さとう こむぎこ ゼリー	あぶら こまあぶら こま	780 30.6 2.2
16金	うどん ☆パックめん	牛乳	野菜かき揚げ けんちんうどんの汁 おかかあえ	あぶらあげ とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	●ねぎ たまねぎ ごぼう ●だいこん こんにゃく はくさい	うどん こむぎこ さといも	あげあぶら あぶら	850 30.1 2.8
19月	ごはん	牛乳	「学校給食くんまの日ウィーク①」毎月19日は食育の日です。今日は地元食材のこんにゃくや大根、ねぎを使った和食の給食です。	さば とりにく ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	しいたけこんにゃく ごぼう ●だいこん ●ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	832 34.1 2.5
20火	ごはん	牛乳	「学校給食くんまの日ウィーク②」ごはんは、群馬県産こしひかり・あさひの夢という2種類のブランド米です。牛丼は群馬県産和牛をたっぷり使いました。渋川でとれたりんごも使用予定です。	ぎゅうにく とうふ	牛乳	にんじん	しらたき たまねぎ ●ねぎ ●りんご	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	828 23.7 2.3
21水	こめっごはん	牛乳	「学校給食くんまの日ウィーク③」毎日飲んでいる牛乳は、群馬県内の乳牛のお乳を群馬県内の製造工場ではつぎ詰めて学校へ配達されています。	ウィンナー ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ	パン	あぶら	800 35.8 4.0
22木	上州かみなりごはん	牛乳	「学校給食くんまの日ウィーク④」群馬県産のたまごを使って作った厚焼き卵とくんまの郷土料理であるおつきりこみを出します。幅広いめんとトロトロになった汁がとっておいしいです。	たまご とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ●チガ'グサイ	キャベツ きゅうり ごぼう ●だいこん しいたけ しめじ ●ねぎ	かみなりごはん さといも ほうとうめん	あぶら	820 30.9 4.6
23金	ロールパン	牛乳	「学校給食くんまの日ウィーク⑤」群馬県産の豚肉やたまねぎをたくさん使ったメンチカツに渋川産のチンゲンサイをいれたスープを組み合わせてみました。	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー ●チガ'グサイ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン パンこ	あげあぶら ドレッシング	835 26.6 3.4
26月	ごはん	牛乳	さけの塩焼き 豚肉のごまみそ煮 根菜汁	さけ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ しらたき ごぼう ●だいこん ●ねぎ	ごはん さとう さといも	こまあぶら こま	786 36.8 1.9
27火	ごはん	牛乳	肉豆腐 和風ツナサラダ きのこのかきたま汁	ぶたにく とうふ かつおぶし ツナ たまご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しらたき キャベツ きゅうり しいたけ えのきたけ しめじ	ごはん さとう でんぶん さとう	あぶら	790 34.5 2.5
28水	はちみつパン	牛乳	ハムチーズサンドフライ コールスローサラダ ミネストローネ	ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく ●だいこん	パン パンこ マカロニ	あげあぶら ドレッシング	850 27.3 3.9
29木	ごはん	牛乳	とりのからあげ(3ヶ) じゃがいもそぼろ煮 もやしのみそ汁	とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ しらたき たけのこ もやし えのきたけ ●ねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	800 28.6 2.8
30金	ラーメン ☆パックめん	牛乳	えびの水晶包み(2ヶ) 青梗菜の塩ナムル ちゃんぽんスープ	ぶたにく えび いかに なると	牛乳	にんじん ●チガ'グサイ	しょうが にんにく きくらげ はくさい ●ねぎ もやし きゅうり コーン	ちゅうかめん こむぎこ でんぶん	あぶら ドレッシング	843 39.0 4.2

☆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