

11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		
2月	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 いりどり じゃがいもと油揚げのみそ汁	にしん とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	815 35.1 2.8	
4水	ツイスト ロールパン	ジョア	ツナオムレツ グリーンサラダ ブラウンシチュー	たまご まぐろ ぶたにく	ジョア	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	きゅうり エリンギ	パン じゃがいも	ドレッシング あぶら	785 29.2 4.3
5木	ごはん	牛乳	野菜かき揚げ(天丼のタレ) 磯和え けんちん汁	とうふ ちくわ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう こんにゃく ●だいこん	ごはん ごむぎこ さといも	あげあぶら ごま あぶら	804 20.8 3.0	
6金	スパゲッティ ミートソース	牛乳	野菜サラダ ◎キャンディチーズ(2ヶ)	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ こんにゃく きゅうり マッシュルーム グリーンピース コーン	パン(中のみ) スパゲッティ	あぶら ドレッシング	901 36.7 3.9	
9月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 切り干し大根の中華和え わかめスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれんそう	にんにく しょうが だいこん コーン ●ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら ドレッシング ごま	761 27.8 2.9	
10火	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 春雨サラダ ふわふわ卵のみそ汁	とりにく ぶたにく ハム たまご とうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり	ごはん さとう はるさめ でんぷん	マヨネーズ	876 29.9 3.5	
11水	食パン	牛乳	厚切りハムカツ コールスローサラダ ABCスープ	ハム ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ	キャベツ コーン はくさい	パン パンこ じゃがいも マカロニ	あげあぶら ドレッシング	798 27.7 4.1
12木	わかめごはん	牛乳	鮭の柚子塩焼焼き おでん風煮物 麩と小松菜のみそ汁 みかんゼリー	さけ ちくわ さつまあげ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ みかん	ごはん さとう	あぶら	757 30.1 4.1	
13金	うどん ☆バックめん	牛乳	たこやきくん カレーうどんの汁 ほうれん草のごま和え	とりにく たこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しらたき ねぎ もやし	うどん ごむぎこ さとう	ごま	817 36.5 3.5	
16月	ごはん	牛乳	スタミナ丼の具 呉汁 ◆りんご	ぶたにく とうふ だいす とうにゅう	牛乳	にんじん ●にら	しょうが たまねぎ たけのこ ごぼう ●ねぎ だいこん ●りんご	ごはん さとう さといも	ごまあぶら あぶら	795 33.4 2.3	
17火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 肉じゃが なめこのみそ汁	さば ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しらたき ●ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	837 34.6 3.2	
18水	こめっこぱん	牛乳	チキンのオレンジソースがけ ツナサラダ コーンシチュー	とりにく まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	パン マーメレード じゃがいも ごむぎこ	あぶら	818 33.7 4.2	
19木	ごはん	牛乳	◇しびせんシュウマイ(2こ) 肉豆腐 中華スープ ヨーグルト	ぶたにく とうふ なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん ●チンゲンサイ	しょうが しらたき ●ねぎ	たまねぎ はくさい	ごはん ごむぎこ さとう でんぷん	あぶら	816 33.3 2.6
20金	ロールパン	牛乳	ぐんまのキャベツメンチ こんにゃくサラダ 野菜たまごスープ	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ こんにゃく はくさい	きゅうり たまねぎ	パン パンこ じゃがいも	あげあぶら ドレッシング あぶら	875 30.0 3.1
24火	「和食の日」献立 赤飯 (ごま塩)	牛乳	白はんぺんフライ ひじきの炒め煮 豚汁	はんぺん とりにく 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 しらたき えだまめ ●だいこん ●ねぎ	赤飯 パンこ さとう じゃがいも	ごま あげあぶら あぶら	793 29.4 2.5	
25水	背割りコッペパン	牛乳	チリコンカン バイクドポテト 白菜と鶏ボールスープ	ぶたにく だいす ピーズミックス とりにく	牛乳	にんじん トマト パセリ ●チンゲンサイ	にんにく たまねぎ はくさい	パン じゃがいも	あぶら	816 34.2 4.2	
26木	「ぐんま・すき焼きの日」献立 ごはん	牛乳	ぐんまのすき焼き煮(牛肉) ごぼうサラダ えのきとじゃがいものみそ汁	ぎゅうにく やきとうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが しらたき ●ねぎ はくさい しいたけ きゅうり キャベツ ごぼう たまねぎ えのき	ごはん さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	865 25.5 3.0	
27金	ラーメン ☆バックめん	牛乳	棒餃子 しょうゆラーメンスープ パンパンジーサラダ	ぶたにく とりにく チャーシュー なると	牛乳 わかめ	にんじん ●チンゲンサイ	キャベツ にんにく ●ねぎ	きゅうり メンマ	ちゅうがめん ごむぎこ	ドレッシング あぶら	769 33.1 4.2
30月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 福神漬け 海藻サラダ	とりにく	牛乳 かいそう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご きゅうり ぶくじんづけ	むぎごはん じゃがいも ごむぎこ	あぶら	844 26.0 4.0	

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。◇トレイ入りです。◎は数物です。

●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



11月23日は、勤労感謝の日です。

私たちが毎日食べている給食〜どんな風に作られているのでしょうか。
 考えてみると、たくさんの人たちが思い浮かべられますね。
 農家さん・漁師さん・トラックの運転手さん・やおやさん・栄養士さん・調理員さん
 たくさんの方が作りあげた毎日の給食、感謝の気持ちを持って、なるべく残さないで食べたいですね。