

9月 こんだて表(小学校)

令和2年度 渋川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主食	の み 物	おかず・その他	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		熱量kcal たんぱく 質(g) 食塩(g)
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海 藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも 類 さとう	油脂 種実類	
1 火	ごはん	牛乳	チャーハンの具 焼き餃子(2ヶ) とうがんの中華スープ	なると ハム たまご ふたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ たまねぎ しいたけ とうがん	ごはん こむぎこ	あぶら	629 26.4 2.5
2 水	五目うどん ☆パックうどん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ(1ヶ) 小松菜の胡麻和え 五目うどんの汁 ☆ヨーグルト	ちくわ とりにく なると あぶらあげ	牛乳 あおのり ヨーグルト	にんじん こまつな	しいたけ しめじ えのきだけ ながねぎ きゃべつ しらたき	うどん こむぎこ さとう	あげあぶら ごま	664 27.8 3.1
3 木	ハヤシライス 麦ごはん	牛乳	ハヤシソース 海藻サラダ ☆冷凍パイ	ふたにく	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ マツタケ グリーンピース コーン きゅうり きゃべつ パイ になく	むぎごはん こむぎこ	あぶら	681 21.8 3.5
4 金	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 じゃがいもそぼろ煮 大根の味噌汁	にしん ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく たけのこ グリーンピース だいこん えのきだけ	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	676 25.5 2.1
7 月	ロールパン	牛乳	コーングラタン ブロッコリーサラダ トマトと枝豆のスープ	ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラガス トマト	コーン きゅうり たまねぎ きゃべつ えだまめ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	601 21.9 2.6
8 火	ごはん	牛乳	ささみフライレモン醤油ソースかけ きんぴらごぼう 田舎汁	とりにく さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん	レモン ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あげあぶら ごま こまあぶら あぶら	646 24.6 2.9
9 水	まる 丸パン横切り	牛乳	ハンバーグデミグラスソース 大根サラダ 野菜スープ ☆ラフランス・ゼリー	ふたにく とりにく ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ マツタケ だいこん きゅうり コーン きゃべつ	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	630 28.5 2.7
10 木	ごはん	牛乳	たら味噌バター焼き 肉じゃが なめこ汁	たら ふたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しらたき なめこ ながねぎ	ごはん さとう じゃがいも	バター あぶら	665 27.4 2.1
11 金	ごはん	牛乳	こぎつねごはんの具 厚焼き卵 なすとかぼちゃの味噌汁	とりにく あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん いんげん かぼちゃ	たまねぎ なす えのきだけ	ごはん さとう	あぶら	606 24.0 1.6
14 月	せわ 背割り コッパパン	牛乳	ロングウイナー(小袋キャップ) カラフルサラダ コーンポタージュ	ウイナー ベーコン	牛乳	パプリカ にんじん	きゅうり きゃべつ たまねぎ コーン	パン こむぎこ	あぶら ドレッシング	610 24.2 3.4
15 火	ごはん	牛乳 ミルク	さけの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 ふるさと汁	さけ さつまあげ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん しらたき ごぼう だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう ミルク	あぶら	615 24.9 1.7
16 水	味噌ラーメン ☆パックラーメン	牛乳	ポークシューマイ(2ヶ) 小松菜のナムル 味噌ラーメンスープ	やきふた なると ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ メンマ きゃべつ コーン もやし	ラーメン こむぎこ	あぶら ドレッシング	623 27.6 3.1
17 木	カレーライス むぎ 麦ごはん	牛乳	チキンカレー わかめサラダ	とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご きゃべつ きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	662 20.6 2.7
18 金	ごはん	牛乳	白はんぺんフライ ひじきの五目煮 麩と小松菜	はんぺん とりにく さつまあげ ちくわ あぶらあげ だいず	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ こんにゃく	ごはん パンこ さとう	あげあぶら あぶら	666 22.0 2.2
23 水	パーカーハウス	牛乳	クリスピーチキン 花野菜サラダ ポトフ	とりにく ベーコン ウイナー	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん	カリフラワー コーン きゅうり たまねぎ しめじ きゃべつ	パン じゃがいも こむぎこ	ドレッシング	659 25.9 3.0
24 木	ごはん	牛乳	ほうぎょうぎ 中華サラダ マーボー豆腐	ふたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	きゃべつ もやし コーン にんにく しょうが たけのこ ながねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら ドレッシング	671 26.1 2.3
25 金	わかめごはん	牛乳	こもちししゃもの磯辺揚げ(2尾) 梅の香り和え 豚汁	こもちししゃも ふたにく とうふ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん	きゅうり きゃべつ うめ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん じゃがいも こむぎこ	あげあぶら あぶら	642 22.9 2.2
28 月	ロールパン	牛乳	ハーブチキン グリーンサラダ かぼちゃシチュー	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス ブロッコリー かぼちゃ	きゅうり たまねぎ	パン こむぎこ	ドレッシング	670 26.1 2.7
29 火	ごはん	牛乳	鯖の文化干し いりどり きゃべつの味噌汁	さば とりにく	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ たまねぎ きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	657 27.7 2.4
30 水	アップルパン	牛乳	ポテトエッグ フレンチサラダ ミネストローネ	たまご ベーコン	牛乳	にんじん トマト	きゅうり きゃべつ コーン にんにく たまねぎ りんご グリーンピース	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	619 21.7 2.7

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。●は渋川産を使用する予定です。

学校給食摂取基準 熱量：650kcal 蛋白質：18g～32g 塩分：2.0g未満

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。