

# 9月 こんだて表(中学校)



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<br>たんぱく質(g)<br>食塩(g) |
|------|--------------------|-----------|--|-------------------------------------|---------------------|----------------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|      |                    |           |  | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                      | 牛乳・小<br>魚・海<br>そう   | 色のこい野菜                           | その他の野菜・果物   | こく類・いも<br>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)<br>とうがんの中華スープ             | なると<br>ハム<br>たまご<br>ふたにく            | 牛乳                  | にんじん<br>ブロッコリー                   | しょうが<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>とうがん                      | ごはん<br>こむぎこ                 | あぶら                         | 779<br>31.7<br>3.2          |
| 2水   | 五目うどん<br>☆バックうどん   | 牛乳        | 竹輪の磯辺揚げ(2ヶ)<br>小松菜の胡麻和え 五目うどんの汁<br>☆ヨーグルト  | ちくわ<br>とりにく<br>なると<br>あぶらあげ         | 牛乳<br>あおのり<br>ヨーグルト | にんじん<br>こまつな                     | しいたけ しめじ<br>えのきだけ ながねぎ<br>きゃべつ しらたき               | うどん<br>こむぎこ<br>さとう          | あげあぶら<br>ごま                 | 850<br>35.6<br>3.5          |
| 3木   | ハヤシライス<br>麦ごはん     | 牛乳        | ハヤシソース 海藻サラダ<br>☆冷凍パイ                      | ふたにく                                | 牛乳<br>かいそう          | にんじん                             | たまねぎ マツタケ<br>グリーンピース にんにく<br>コーン きゅうり<br>きゃべつ パイン | むぎごはん<br>こむぎこ               | あぶら                         | 871<br>27.1<br>3.9          |
| 4金   | ごはん                | 牛乳        | にしんの甘露煮<br>じゃがいものそぼろ煮 大根の味噌汁               | にしん<br>ふたにく                         | 牛乳<br>わかめ           | にんじん                             | しょうが たまねぎ<br>こんにゃく たけのこ<br>グリーンピース だいこん<br>えのきだけ  | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>でんぶん | あぶら                         | 817<br>30.3<br>2.4          |
| 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<br>トマトと枝豆のスープ            | ベーコン                                | 牛乳                  | にんじん<br>ブロッコリー<br>アスパラガス<br>トマト  | コーン たまねぎ<br>たまねぎ<br>えだまめ                          | パン<br>じゃがいも                 | あぶら<br>ドレッシング               | 816<br>27.8<br>3.5          |
| 8火   | ごはん                | 牛乳        | ささみフライレモン醤油ソースかけ<br>きんぴらごぼう 田舎汁            | とりにく<br>さつまあげ<br>とうふ                | 牛乳                  | にんじん                             | レモン ごぼう<br>こんにゃく だいこん<br>ながねぎ                     | ごはん<br>パン<br>さとう<br>じゃがいも   | あげあぶら<br>ごま<br>こまあぶら<br>あぶら | 796<br>28.3<br>3.3          |
| 9水   | 丸パン横切り             | 牛乳        | ハンバーグデミグラスソース<br>大根サラダ 野菜スープ<br>☆ラフランス・ゼリー | ふたにく<br>とりにく<br>ベーコン                | 牛乳                  | トマト<br>にんじん                      | たまねぎ マツタケ<br>だいこん きゅうり<br>コーン きゃべつ                | パン<br>さとう<br>じゃがいも<br>ゼリー   | あぶら<br>ドレッシング               | 794<br>35.8<br>3.5          |
| 10木  | ごはん                | 牛乳        | たらの味噌バター 肉じゃが<br>なめこ汁                      | たら<br>ふたにく<br>とうふ                   | 牛乳<br>わかめ           | にんじん                             | たまねぎ しらたき<br>なめこ ながねぎ                             | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも         | バター<br>あぶら                  | 850<br>33.7<br>2.6          |
| 11金  | ごはん                | 牛乳        | こぎつねごはんの具 厚焼き卵<br>なすとかぼちゃの味噌汁              | とりにく<br>あぶらあげ<br>たまご                | 牛乳                  | にんじん<br>いんげん<br>かぼちゃ             | たまねぎ なす<br>えのきだけ                                  | ごはん<br>さとう                  | あぶら                         | 776<br>28.9<br>1.9          |
| 14月  | 背割り<br>コッペパン       | 牛乳        | ロングウイナー(小袋チップ&マスタード)<br>カラフルサラダ コーンポタージュ   | ウイナー<br>ベーコン                        | 牛乳                  | パプリカ<br>にんじん                     | きゅうり きゃべつ<br>たまねぎ<br>コーン                          | パン<br>こむぎこ                  | あぶら<br>ドレッシング               | 779<br>30.6<br>3.5          |
| 15火  | ごはん                | 牛乳<br>ミルク | さけの塩焼き 切り干し大根の炒め煮<br>ふるさと汁                 | さけ<br>さつまあげ<br>あぶらあげ<br>とうふ         | 牛乳                  | にんじん                             | きりぼしだいこん<br>しらたき ごぼう<br>だいこん ねぎ                   | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>ミルク  | あぶら                         | 779<br>30.4<br>2.1          |
| 16水  | 味噌ラーメン<br>☆バックラーメン | 牛乳        | ポークシューマイ(3ヶ)<br>小松菜のナムル 味噌ラーメンスープ          | やきふた<br>なると<br>ふたにく                 | 牛乳<br>わかめ           | にんじん<br>にら<br>こまつな               | しょうが にんにく<br>たまねぎ メンマ<br>きゃべつ コーン<br>もやし          | ラーメン<br>こむぎこ                | あぶら<br>ドレッシング               | 843<br>36.6<br>3.9          |
| 17木  | カレーライス<br>麦ごはん     | 牛乳        | チキンカレー わかめサラダ                              | とりにく                                | 牛乳<br>わかめ           | にんじん                             | にんにく しょうが<br>たまねぎ りんご<br>きゃべつ きゅうり<br>コーン         | むぎごはん<br>じゃがいも<br>こむぎこ      | あぶら                         | 801<br>24.4<br>3.5          |
| 18金  | ごはん                | 牛乳        | 白はんぺんフライ ひじきの五目煮<br>麩と小松菜の味噌汁              | はんぺん とりにく<br>さつまあげ ちくわ<br>あぶらあげ たいす | 牛乳<br>ひじき           | にんじん<br>こまつな                     | たまねぎ しめじ<br>こんにゃく                                 | ごはん<br>パン<br>さとう            | あげあぶら<br>あぶら                | 771<br>25.4<br>2.6          |
| 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<br>ポトフ                     | とりにく<br>ベーコン<br>ウイナー                | 牛乳                  | ブロッコリー<br>にんじん<br>いんげん           | カリフラワー コーン<br>きゅうり たまねぎ<br>しめじ きゃべつ               | パン<br>じゃがいも<br>こむぎこ         | ドレッシング                      | 810<br>30.3<br>3.6          |
| 24木  | ごはん                | 牛乳        | 棒餃子 中華サラダ マーボー豆腐                           | ふたにく<br>とうふ                         | 牛乳                  | にんじん<br>にら                       | きゃべつ もやし<br>コーン にんにく<br>しょうが たけのこ<br>ながねぎ         | ごはん<br>こむぎこ<br>でんぶん<br>さとう  | こまあぶら<br>ドレッシング             | 843<br>31.3<br>2.7          |
| 25金  | わかめごはん             | 牛乳        | 子持ししゃもの磯辺揚げ(2尾)<br>梅の香り和え 豚汁               | こもちししゃも<br>ふたにく<br>とうふ              | 牛乳<br>わかめ<br>あおのり   | にんじん                             | きゅうり きゃべつ<br>うめ ごぼう<br>だいこん こんにゃく<br>ねぎ           | ごはん<br>じゃがいも<br>こむぎこ        | あげあぶら<br>あぶら                | 788<br>26.9<br>3.3          |
| 28月  | ロールパン              | 牛乳        | ハーブチキン グリーンサラダ<br>かぼちゃシチュー                 | とりにく<br>ベーコン                        | 牛乳                  | にんじん<br>アスパラガス<br>ブロッコリー<br>かぼちゃ | きゅうり たまねぎ   | パン<br>こむぎこ                  | ドレッシング                      | 852<br>31.8<br>3.6          |
| 29火  | ごはん                | 牛乳        | 鯖の文化干し いりどり<br>きゃべつの味噌汁                    | さば<br>とりにく                          | 牛乳                  | にんじん<br>いんげん                     | ごぼう しいたけ<br>こんにゃく たけのこ<br>たまねぎ きゃべつ               | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも         | あぶら                         | 842<br>34.1<br>3.1          |
| 30水  | アップルパン             | 牛乳        | ポテトエッグ フレンチサラダ<br>ミネストローネ                  | たまご<br>ベーコン                         | 牛乳                  | にんじん<br>トマト                      | きゅうり きゃべつ<br>コーン にんにく<br>たまねぎ りんご<br>グリーンピース      | パン<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>さとう  | あぶら<br>ドレッシング               | 832<br>27.6<br>3.1          |

☆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：830kcal 蛋白質：25g～40g 塩分：2.5g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。