



# 11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 たんぱく質(g) 食塩(g)
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	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	
2月	里山うどん ☆バックうどん	牛乳	野菜かきあげ いそ和え 里山うどんの汁	とりにく なると あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん れんこん	たまねぎ ながねぎ きゃべつ しいたけ えのきだけ なめこ まいたけ	うどん こむぎこ	あげあぶら	875 31.3 3.5
4水	コッペパン トッパハー	牛乳	ほうれん草たまごロール マカロニサラダ ポトフ	たまご ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん れんこん	きゅうり きゃべつ コーン たまねぎ しめじ	パン マカロニ じゃがいも	トッパハー マヨネーズ(卵ぬき) あぶら	806 28.7 3.5
5木	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き たくあん和え 大根と油あげの味噌汁 ☆オレンジ	さんま あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり ●だいこん ながねぎ オレンジ	ごはん でんぶん さとう	あげあぶら ごま	788 26.5 2.4
6金	ごはん	牛乳 ミルク	甘酢肉団子(2ヶ) ひじきの五目煮 真沢山汁	とりにく ちくわだい あぶらあげ さつまあげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも ミルク	あぶら	792 25.9 3.3
9月	食パン	牛乳	ソーセージステーキ ぶちぶちサラダ コーンポタージュ	ソーセージ ベーコン	牛乳 かいそう	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ コーン	パン こむぎこ	ドレッシング	803 32.1 3.6
10火	カレーライス 麦ごはん	牛乳	わかめサラダ ポークカレー ☆ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	きゃべつ きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ りんご	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	864 29.0 3.5
11水	パーカーハウス	牛乳	マスタードチキン ブロッコリーのサラダ カラフルコンソメスープ ☆ラフランスゼリー	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	きゅうり きゃべつ コーン たまねぎ	パン じゃがいも ゼリー	ドレッシング	786 28.3 3.0
12木	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風きのこソースかけ 切り干し大根の炒め煮 きゃべつとじゃがいもの味噌汁	ぶたにく とりにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ えのきだけ しらたき だいこん きゃべつ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	802 28.3 2.9
13金	ごはん	牛乳	鯖の文化干し 豚肉と野菜の生姜煮 麩と小松菜の味噌汁	さば ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ こんにゃく しめじ	ごはん ふ じゃがいも さとう	あぶら	811 30.9 3.5
16月	チャンポンめん ☆バックラーメン	牛乳	しぶせんしゅうまい(2ヶ) ほうれん草のナムル ちゃんぽんスープ	ぶたにく いか なると	牛乳	にんじん れんこん	しょうが にんにく きくらげ はくさい ながねぎ もやし コーン	ラーメン でんぶん こむぎこ	あぶら ドレッシング	843 40.0 3.8
17火	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 五目きんぴら 豚汁	さけ さつまあげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	●だいこん ながねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	795 35.6 2.3
18水	こめっこぱん	牛乳	トマトミートオムレツ コーンシチュー きゃべつとブロッコリーのサラダ	たまご とりにく	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	きゃべつ きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	840 33.3 3.2
19木	ごはん	牛乳	上州メンチカツ ごぼうサラダ えのきの味噌汁	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゃべつ ごぼう きゅうり ●だいこん えのきだ け ながねぎ	ごはん パン じゃがいも	あげあぶら ドレッシング マヨネーズ(卵ぬき)	777 22.5 2.3
20金	ごはん	牛乳	鶏たまそぼろ こしね汁 ◆渋川のりんご	たまご とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが だいこん ながねぎ こんにゃく しいたけ ●りんご	ごはん さとう さといも	あぶら	787 31.6 2.4
11月23日の勤労感謝の日と今日の和食の日にちなんで「赤飯給食」にしました。										
24火	赤飯 ごま塩	牛乳	とりにくの唐揚げ(3ヶ) ほうれん草のごま和え 味噌けんちん汁	とりにく とうふ	牛乳	にんじん れんこん	もやし ごぼう ●だいこん ながねぎ こんにゃく	せきはん でんぶん さとう さといも	あげあぶら ごま あぶら	826 32.7 2.4
25水	ぶどうパン	牛乳	いかなゲット(2ヶ) イタリアンサラダ ミネストローネ	いか ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	ぶどう きゅうり コーン にんにく たまねぎ きゃべつ グリーンピース	パン さとう こむぎこ じゃがいも	ドレッシング	792 26.6 3.2
26木	ハヤシライス 麦ごはん	牛乳	海藻サラダ ハヤシシチュー ミニぶどうゼリー(1ヶ)	ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり きゃべつ コーン	むぎごはん こむぎこ ミニゼリー	あぶら	857 26.1 3.1
11月29日は、「ぐんますき焼きの日」です。上州和牛のお肉で作りました。										
27金	ごはん	ジョア	厚焼き卵 浅漬け ぐんまのすき焼き煮	たまご きゅうりにく やきとうふ	ジョア	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ えのきだけ しらたき ながねぎ はくさい	ごはん さとう	あぶら	857 30.0 2.2
30月	ロールパン	牛乳	白身魚香草チーズフライ まめめサラダ 大根のスープ	ほき ツナ ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	えだまめ きゃべつ コーン グリーンピース きゅうり たまねぎ ●だいこん	パン パン じゃがいも	あげあぶら ドレッシング あぶら	809 29.3 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。

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。

学校給食摂取基準 熱量：830kcal 蛋白質：2.5g~4.0g 塩分：2.5g未満