



4月 こんだて表(小学校)



令和5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		ねつりよう 熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	ビタミン類	炭水化物	脂質		
7金	始業式・入学式のため給食はありません									
10月	食パン いちごジャム	牛乳	米粉のソースメンチ コールスローサラダ あさりのトマトスープ	とりにく ぶたにく ベーコン あさり	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ きゅうり にんにく	パン ジャム こめこ さとう じゃがいも	ドレッシング	651 24.8 2.7
11火	五目うどん ☆バックうどん	牛乳	野菜かきあげ(▲竹輪の磯辺焼き) 白滝のごま和え 五目うどんの汁	とりにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ きゅうり しらたき しいたけ	うどん こむぎこ さとう	あげあぶら ごま	649 23.3 2.7
12水	せわ 背割りコッパン	牛乳 ミルメーク	ロングウイナーケチャップソース 海藻サラダ 鶏ボールスープ	ウイナー とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ こんぶ	トマト アツジョー にんじん	りんご きゅうり たまねぎ しめじ きゃべつ	パン さとう じゃがいも ミルメーク	ドレッシング	614 24.4 2.7
13木	小学校1年生 給食が始まります。									
	カレーライス むぎ (麦ごはん)	牛乳	ツナサラダ チキンカレー	ツナ とりにく	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく たまねぎ	むぎごはん じゃがいも でんぷん こめこ	あぶら	649 21.3 2.3
14金	入学・進級お祝い献立です。									
	せきはん 赤飯 ごま塩	牛乳	ホキの味噌フライ(▲あじのさんが焼き) きんぴらごぼう すまし汁 ☆お祝いゼリー	ほき さつまあげ とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく しいたけ たまねぎ	せきはん パン こむぎこ さとう ゼリー	ごま あげあぶら あぶら ごまあぶら	653 23.4 1.8
17月	まる 丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソース グリーンサラダ 豆乳コーンスープ	ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳	トマト アツジョー にんじん	たまねぎ にんにく りんご きゅうり きゃべつ コーン	パン さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	594 25.2 2.6
18火	ごはん	牛乳	サバのみそ煮 ひじきの五目煮 豚汁	さば とりにく さつまあげ あぶらあげ ちくわ だいず ぶたにく とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	693 26.4 2.2
19水	ココアパン	牛乳	ミートオムレツ(▲チキンソテー) 花野菜サラダ ポトフ	たまご とりにく ベーコン ウイナー	牛乳	トマト アツジョー にんじん	たまねぎ カリフラワー コーン きゅうり もやし しめじ きゃべつ	パン じゃがいも	ドレッシング	606 25.0 2.5
20木	ごはん	牛乳	FM甘酢肉団子(1・2年1ヶ 3年以上2ヶ) 切干大根の炒め煮 ほっかけ汁	とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ こうやとうふ あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん しらたき ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	649 26.2 2.3
21金	みそ 味噌だれ焼肉丼 (ごはん)	牛乳	味噌だれ焼肉丼の具 わかめスープ ◆オレンジ	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン いら こまつな	たまねぎ しめじ もやし きゃべつ オレンジ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	648 27.5 2.4
24月	みそラーメン ☆バックラーメン	牛乳	ぼんちん 棒餃子(▲FM野菜のチヂミ) もやしと小松菜のサラダ みそラーメンスープ ミニアセロラゼリー	ぶたにく とりにく なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ ねぎ もやし しょうが にんにく メンマ	ラーメン こむぎこ ゼリー	ドレッシング あぶら	591 23.8 2.5
25火	ごはん	牛乳	さわら 鯖の西京焼き 肉じゃが ほう 春きゃべつのみそ汁	さわら ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき もやし えのきだけ きゃべつ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	635 27.0 2.2
26水	ロールパン	牛乳	チキンのオレンジソース ヘルシーサラダ 米粉のマカロニスープ	とりにく ベーコン	牛乳 わかめ	アツジョー にんじん	きゅうり こんにやく たまねぎ きゃべつ	パン マルドゾ ム じゃがいも トッポキ	ドレッシング	634 26.7 2.7
27木	埼玉県 <small>さいたまけん</small> の郷土料理「かてめし」です。									
	かてめし (さくらごはん)	牛乳	ゼリーフライ(▲焼きさつま揚げ) かてめしの具 田舎汁	だいず とりにく こうやとうふ あぶらあげ あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ ごぼう ぜんまい えだまめ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	あげあぶら あぶら	695 24.8 2.7
28金	ハヤシライス むぎ (麦ごはん)	ジョア ブレーン	ひよこ豆と大豆のサラダ ハヤシソース	だいず ぶたにく	ジョア	アツジョー にんじん トマト	きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム	むぎごはん ひよこ豆 でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	654 22.7 2.1

☆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。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

学校給食摂取基準 熱量：650kcal たんぱく質：21g～33g 食塩：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。

令和5年度も32名のスタッフが、安全でおいしい給食づくりを
 モットーに力を合わせて頑張ります。
 JA赤城たちはなあかぎの協力により地域の農産物を使用しています。
 1年間どうぞよろしくお願ひいたします。

お知らせ 昨年、6月より渋川市の
 ホームページで毎日の給食写真を掲
 載しております。市のホームページ
 や右記の 2次元コードからも見る
 ことができます。



「東部給食カレンダー」
2次元コード