



# 4月 こんだて表(中学校)



令和5年度 渋川市東部学校給食共同調理場

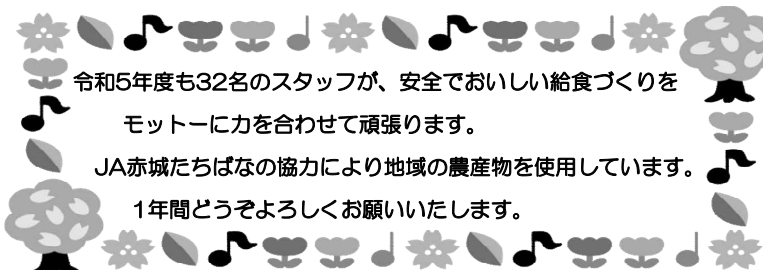
日・曜日	主食	のみ物	おかず・その他	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)	
				たんぱく質	無機質	ビタミン類		炭水化物	脂質		
7金	始業式・入学式のため給食はありません										
10月	食パン いちごジャム	牛乳	米粉のソースメンチ コールスローサラダ あさりのトマトスープ	とりにく ぶたにく ベーコン あさり	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ きゅうり にんにく	きゃべつ コーン	パン ジャム ごめこ さとう じゃがいも	ドレッシング	802 29.8 3.3
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 きゃべつ しいたけ	うどん ごむぎこ さとう	あげあぶら ごま	あぶら	817 27.8 3.0
12水	背割りコッペパン	牛乳 ミルク	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 ブロッコリー 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 ミルク	ドレッシング	あぶら	801 31.4 3.9
13木	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	ツナサラダ チキンカレー ブルー	ツナ とりにく	牛乳	にんじん	きゅうり きゃべつ にんにく たまねぎ	きゃべつ しょうが ブルー	むぎごはん じゃがいも でんぷん ごめこ	あぶら	777 24.5 18.8 2.6
14金	入学・進級祝い献立です。										
	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 こんにゃく しいたけ たまねぎ	せきはん パンご ごむぎこ さとう ゼリー	ごま あげあぶら あぶら ごまあぶら	あぶら	766 26.8 2.2
17月	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 ブロッコリー 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	あぶら	752 31.8 3.4
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	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	あぶら	796 29.0 2.8
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 ブロッコリー 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	あぶら	826 32.8 3.1
20木	ごはん	牛乳	FM和風甘酢肉団子(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 こうどうふ 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	あぶら	794 30.6 2.2
21金	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 にら 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	あぶら	801 32.3 2.8
24月	みそラーメン ☆バックラーメン	牛乳	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 ☆ヨーグルト	ぶたにく とりにく なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	にら 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 ごむぎこ	ドレッシング あぶら	あぶら	793 31.5 3.0
25火	ごはん	牛乳	鯖の西京焼き 肉じゃが 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 えのきたけ きゃべつ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	あぶら	767 32.3 2.6
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	ブロッコリー にんじん	きゅうり こんにゃく たまねぎ きゃべつ	パン マルドヤム じゃがいも トッポギ	ドレッシング	あぶら	793 32.3 3.4
27木	埼玉県郷土料理「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 こうどうふ あぶらあげ とうふ 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 ごむぎこ さとう	あげあぶら あぶら	あぶら	806 28.2 3.4
28金	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	ひよこ豆と大豆のサラダ ハヤシソース	だいず ぶたにく	牛乳	ブロッコリー 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 ひよこめめ でんぷん ごめこ	ドレッシング あぶら	あぶら	842 27.4 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：830kcal たんぱく質：2.7g~4.2g 食塩：2.5g未満

▲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。

※ 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赤城たちばな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