



5月 こんだて表(小学生)



令和5年度 渋川市北部学校給食共同調理場

月	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
1月	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 きんぴらごぼう 真だくさん汁	にしん さつまあげ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ●ほうれんそう	ごぼう ねぎ たまねぎ だいこん しめじ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま こまあぶら	614 22.4 2.1
2月	ごはん	牛乳	鯉のぼりハンバーグおろしソース 浅漬け 若竹汁 ☆柏餅	ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん キャバツ きゅうり しいたけ えのきだけ ねぎ だけのこ	ごはん かしわもち		636 24.8 2.3
8月	ごはん	牛乳	野菜入りつくね かみなりこんにゃく 新じゃがいものみそ汁	とりにく ちくわ かつおぶし とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ えのきだけ キャバツ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	615 26.9 2.3
9月	ごはん	牛乳	あじのスタミナ焼き 和風ツナサラダ ごまキムチ汁	あじ ツナ かつおぶし ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ	キャバツ きゅうり たまねぎ もやし ほくさいキムチ ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま こまあぶら	605 31.2 2.1
10月	はちみつパン	牛乳	オムレットマトソース(▲チキンナゲット) ブロッコリーサラダ ポトフ	たまご ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト いんげん パセリ	きゅうり コーン たまねぎ しめじ キャバツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	612 23.4 2.7
11月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2個) 韓国風焼き肉 わかめスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら ●チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ えのきだけ しょうが にんにく コーン	ごはん さとう シューマイのか わ	ごまあぶら ごま	621 28.7 2.4
12月	こめっこぱん	牛乳	ウインナー ごぼうサラダ ブラウンシチュー ミニアセロラゼリー	ウインナー ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん	キャバツ えだまめ ごぼう しめじ たまねぎ グリーンピース	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	686 28.5 2.9
15月	パックうどん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ ごま和え 山菜うどん	ちくわ とりにく なると あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	キャバツ もやし だいこん しいたけ さんざい ねぎ えのきだけ しらたき	ゆでめん さとう ごむぎこ	あげあぶら ごま	615 28.4 2.5
16月	ごはん (のりふりかけ)	牛乳	厚焼き卵(▲さばみそ煮) 肉じゃが なめこのみそ汁	たまご ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ のり	にんじん	たまねぎ グリーンピース だいこん なめこ ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	607 25.8 2.4
17月	ココアパン	牛乳	ほうれん草グラタン コールスローサラダ いかボールスープ	いか	牛乳 チーズ	にんじん ●チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ キャバツ きゅうり コーン えのきだけ しめじ	パン じゃがいも ごむぎこ マカロニ	ドレッシング	605 22.3 2.5
18月	ごはん	牛乳	ショーロンポー(2個) 海藻サラダ マーボー豆腐	ぶたにく とうふ	牛乳 かいそう	ブロッコリー にんじん にら	きゅうり たまねぎ にんにく しょうが もやし ねぎ	ごはん さとう でんぷん ごむぎこ	ごまあぶら	681 25.5 2.2
19月	食パン (いちごジャム)	牛乳	ハーブチキン マカロニサラダ 野菜スープ	とりにく ウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん パセリ	にんにく たまねぎ コーン きゅうり エリンギ キャバツ	パン マカロニ じゃがいも いちごジャム	マヨネーズ	683 27.7 2.6
22月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 豚肉とごぼうのごま炒め 麩のみそ汁	いわし ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ●ほうれんそう	しょうが ごぼう ●たまねぎ だいこん えのきだけ こんにゃく	ごはん さとう ぶ	あぶら ごまあぶら ごま	647 30.2 2.0
23月	麦ごはん	牛乳	コーンサラダ チキンカレー さくらんぼゼリー	とりにく	牛乳	にんじん トマト	キャバツ きゅうり コーン ●たまねぎ にんにく	むぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	659 20.0 2.4
24月	パーカーハウス	シヨア (ブレン)	野菜コロッケ(バックソース) こんにゃくサラダ ミネストローネ	ベーコン	シヨア	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	きゅうり キャバツ コーン にんにく ●たまねぎ だいこん こんにゃく	パン じゃがいも マカロニ さとう パンこ ごむぎこ	あげあぶら ドレッシング	629 20.7 2.3
25月	わかめごはん	牛乳	焼きかまチーズ チンジャオロース トッポギスープ	かまぼこ ぶたにく なると	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン ●チンゲンサイ にら	●たまねぎ だけのこ にんにく しょうが もやし えのきだけ しいたけ ねぎ	ごはん さとう でんぷん トック	あぶら ごまあぶら	634 29.1 2.9
26月	パックラメン	牛乳	ピザまん パンパンジーサラダ 塩ラーメンスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳 チーズ	にんじん ●チンゲンサイ にら	キャバツ きゅうり にんにく ●たまねぎ もやし コーン	ちゅうかめん ごむぎこ	あぶら ドレッシング	607 27.5 2.9
29月	ごはん	牛乳	チキン南蛮(タルタルソース) きゅうりの香味あえ ざぶ汁	とりにく かまぼこ あつあげ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャバツ きゅうり ごぼう だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	あげあぶら タルタルソース ごま	688 22.1 2.1
30月	さくらごはん	牛乳	木の葉かまぼこ こぎつねごはんの具 田舎汁	とりにく だいたい かまぼこ あつあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	●たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ だいこん えのきだけ しいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	649 29.3 2.8
31月	スパゲティー	牛乳	イタリアンハムサラダ 旬野菜のスパゲティースープ ☆レモンヨーグルト	ベーコン ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん アスパラガス ブロッコリー	キャバツ きゅうり にんにく ●たまねぎ コーン エリンギ ●ズッキーニ	スパゲティー でんぷん	あぶら マーガリン オリーブオイル ドレッシング	618 22.9 2.3

※材料の都合で献立が変わることがあります

●は炭川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配慮用手袋がつかます。

学校給食摂取基準値 熱量：650kcal たんぱく質：21～33g 食塩2.0g未満