



5月 こんだて表(中学生)



令和5年度 渋川市北部学校給食共同調理場

	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 具だくさん汁	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 にんにく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま あぶら	770 26.8 2.5
2火	~端午の節句献立~ 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 キャベツ きゅうり しめじ えのきたけ ねぎ たけのこ	ごはん かしわもち		794 30.1 2.6
8月	ごはん	牛乳	野菜入りつくね かみなりこんにやく 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 えのきたけ キャベツ こんにやく	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	750 30.7 2.5
9火	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	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし はくさいキムチ ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま あぶら	753 36.9 2.6
10水	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) フロccoliーサラダ ポトフ	たまご ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん フロccoliー マト いんげん パセリ	きゅうり コーン たまねぎ しめじ キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	762 28.0 2.9
11木	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 しめじ えのきたけ 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	805 34.7 2.8
12金	こめっこぼん	牛乳	ウインナー(2個) 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	キャベツ 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	893 37.0 3.3
15月	パックうどん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ(2個) 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	キャベツ もやし だいこん しめじ きんぎょ ねぎ えのきたけ しらたき	ゆでめん さとう ごむぎこ	あけあぶら ごま	863 37.4 3.0
16火	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 にんにく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	758 30.4 2.8
17水	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 キャベツ きゅうり コーン えのきたけ しめじ	パン じゃがいも ごむぎこ マカロニ	ドレッシング	752 26.9 3.2
18木	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	フロccoli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 でんぶん ごむぎこ	ごまあぶら	825 29.6 2.6
19金	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 ウインナー	牛乳	フロccoli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 キャベツ	パン マカロニ じゃがいも いちごジャム	マヨネーズ	882 34.4 3.4
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 えのきたけ こんにやく	ごはん さとう ふ	あぶら ごまあぶら ごま	810 35.6 2.3
23火	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	キャベツ 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	809 23.8 2.8
24水	パーカーハウス	ジョア (フレン)	野菜クロック(パックソース) こんにやくサラダ ミネストローネ	ベーコン	ジョア	フロccoliー にんじん トマト パセリ	きゅうり キャベツ にんにく ●たまねぎ だいこん こんにやく	パン じゃがいも マカロニ さとうパンこ ごむぎこ	あけあぶら ドレッシング	767 24.3 2.8
25木	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 たけのこ にんにく しょうが もやし えのきたけ しいたけ ねぎ	ごはん さとう でんぶん トック	あぶら ごまあぶら	794 34.6 17.8 3.4
26金	バックラーメン	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	キャベツ 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	776 33.7 3.4
29月	~宮崎県の郷土料理~ 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 さぶ汁	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 キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しいたけ ねぎ こんにやく	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	あけあぶら タルタルソ ース ごま	860 26.4 2.5
30火	さくらごはん	牛乳	木の葉かまぼこ(2個) ごきつねごはんの具 田舎汁	とりにく だいず 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 えのきたけ しいたけ ねぎ こんにやく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	822 35.7 3.3
31水	小ロールパン	牛乳	イタリアンハムサラダ 旬野菜のスパゲティ ☆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 フロccoliー	キャベツ きゅうり にんにく ●たまねぎ コーン エリンギ ●ズッキーニ	パン スパゲティ でんぶん	あぶら マーガリン オーリーブオイ ル ドレッシング	865 30.2 2.7

※材料の都合で献立が変わることがあります

- は渋川産を使用予定です。
- ☆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：830Kcal たんぱく質：27~42g 食塩2.5g未満