



# 5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	体をたくるものとなる食品		体の調子を整えるものとなる食品		エネルギーのもととなる食品		ねつりょう 熱量kcal たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
				たんぱく質	無機質	ビタミン類		炭水化物	脂質	
						たんぱく質	無機質			
1月	せわり 背割コッペパン	牛乳	ホットドッグハンバーグ 野菜サラダ アスパラと豆乳のスープ	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	牛乳	トマト アスパラ にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく のりご きゃべつ きゅうり	パン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ドレッシング	620 26.6 2.7
2火	さんさい 山菜うどん ☆パックうどん	牛乳	いろいろさつまあげ 白滝のごま和え 山菜うどんの汁	さつまあげ とりにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	コーン えだまめ きゃべつ しらたき しいたけ えのきたけ わらび たけのこ ねぎ	うどん さとう	あげあぶら ごま	637 26.5 2.7
8月	パーカーハウス	牛乳	クリスピーチキン(▲ボンレスハム) グリーンサラダ ブラウンシチュー	とりにく ぶたにく	牛乳	アスパラ にんじん トマト	きゅうり きゃべつ にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん こめこ	あぶら	672 27.0 3.0
9火	しまねけん 島根県の郷土料理	牛乳	「干し大根の煮物」「うずめ飯」です。 さばの塩麹カレー焼き 干し大根の煮物 うずめ 飯	さば さつまあげ こうやどらふ とりにく	牛乳 いりこ	にんじん	ほしだいこん しらたき ししいたけ ごぼう だいこん	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	640 26.3 2.1
10水	スパゲティ ミートソース	牛乳	ヘルシーサラダ ☆お茶プリン	ぶたにく だいたす	牛乳	にんじん ピーマン きゅうり アスパラ	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり ごんにゃく	スパゲティ でんぷん こめこ おちゃプリン	あぶら	666 31.6 2.4
11木	こぎつねごはん (さくらごはん)	牛乳	あつや たまご 厚焼き卵(▲あじのさんがやし) こぎつねご飯の具 田舎汁	たまご とりにく だいたす あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	622 26.3 2.7
12金	カレーライス (麦ごはん)	ジョア プレーン	かむかみ海藻サラダ キーマカレー	ぶたにく だいたす	ジョア わかめ こんぶ	にんじん ピーマン	きゅうり きゃべつ にんにく しょうが たまねぎ コーン	むぎごはん でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	632 22.4 2.2
15月	い 食パン	牛乳	あお 青のりポテト ツナサンドの具 ガルバンソースープ	ツナ ベーコン ウインナー	牛乳 のり	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも トッポギ ひよこめめ	マヨネーズ (たまごめき)	640 24.7 2.3
16火	ごはん	牛乳	かつおフライ(▲にしんの甘露煮) じゃがいものそぼろ煮 若竹汁	かつお ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ ごんにゃく しいたけ たけのこ ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも さとう でんぷん	あげあぶら あぶら	645 27.2 2.2
17水	ブランコッパ	牛乳	てづく 手作りハーブチキン 花野菜サラダ 野菜スープ	とりにく ウインナー	牛乳	アスパラ にんじん	にんにく しょうが カリフラワー きゅうり たまねぎ きゃべつ	パン じゃがいも	ドレッシング	566 29.0 2.6
18木	しょうゆ 醤油ラーメン ☆パックラーメン	牛乳	コーン焼売(1・2年1ヶ 3年以上2ヶ) (▲白木の葉揚げ) 春雨サラダ しょうゆ ラーメンスープ ☆ヨーグルト	ぶたにく とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん カブ サイ	コーン たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし にんにく メンマ	ラーメン こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	634 24.7 3.3
19金	ビビンバ (ごはん)	牛乳	ビビンバの具 トックスープ ◆美生柑	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん れんげい こまつな	にんにく しょうが ごぼう ごんにゃく ぜんまい たまねぎ ねぎ きゃべつ みしょうかん	ごはん さとう トッポギ	あぶら ごまあぶら ごま	641 22.2 2.0
22月	ミルクパン	牛乳	いかナゲット(2ヶ)(▲FMチキンナゲット) キャベツサラダ ポークビーンズ	いか タチウオ ぶたにく レバー だいたす	牛乳	アスパラ にんじん ピーマン トマト	きゅうり きゃべつ にんにく たまねぎ エリンギ	パン こむぎこ じゃがいも	ドレッシング あぶら	664 26.8 2.4
23火	ごはん	牛乳	とうふ 豆腐ハンバーグおろしソース きんぴらごぼう ふるさと汁	とりにく とうふ ぶたにく きつまあげ あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ごんにゃく しいたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	620 23.4 2.3
24水	あ きなこ揚げパン	牛乳	春キャベツとハムのサラダ ミルクラムチャウダー(▲あさりのトマトスープ)	きなこ ハム ベーコン あさり	牛乳	アスパラ にんじん	きゅうり コーン きゃべつ たまねぎ	パン グレーとう じゃがいも でんぷん	あげあぶら ドレッシング あぶら	631 23.6 2.8
25木	ごはん	牛乳	かんこくふうやまにく 韓国風焼肉 もやしのあえもの キムチスープ	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しらたき もやし だいこん えのきたけ はくさい ねぎ	ごはん さとう フォー	あぶら ごまあぶら	650 25.8 2.2
26金	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	げんき 元気サラダ ハヤシソース	ハム ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな トマト	きりほしだいこん きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム	むぎごはん でんぷん こめこ	あぶら	669 22.6 2.4
29月	まる 丸パン横切り	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ イタリアンサラダ ママミネストローネ	とりにく ぶたにく ベーコン だいたす	牛乳	アスパラ アスパラ にんじん トマト	きゃべつ たまねぎ きゅうり コーン にんにく	パン さとう じゃがいも ひよこめめ	ドレッシング	617 27.0 2.6
30火	ぎふけん 岐阜県の郷土料理	牛乳	「鶏ちゃん」「すったて汁」です。 豆腐カツ(▲厚揚げのカレー焼き) 鶏ちゃん すったて汁	とうふ イトヨリ とりにく あぶらあげ だいたす	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ だいこん ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう さとう	あげあぶら あぶら ごまあぶら	689 31.2 2.0
31水	ロールパン	牛乳	チキンチーズ焼き(▲チキンソテー) カラフルサラダ ポトフ	とりにく ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	パプリカ アスパラ にんじん	きゅうり コーン たまねぎ もやし しめじ きゃべつ	パン パンこ じゃがいも	ドレッシング	645 27.9 2.3

☆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。