



7月 こんだて表(小学校)



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	
3月	ごはん	牛乳	あじフライ(ソース) 磯和え とうがん汁	あじ とうふ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん	だいこん きゅうり ●たまねぎ えのきたけ とうがん ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ	あげあぶら ごま	602 24.8 2.2
4火	ごはん (野菜ふりかけ)	牛乳	ぎょうざ(2個) 春雨サラダ チゲ汁	ハム ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり にんにく しょうが ●たまねぎ だいこん はくさい キムチ キャベツ ねぎ	ごはん さとう はるさめ ぎょうざのかわ	ごまあぶら あぶら	608 22.9 2.7
5水	ココアパン	牛乳	チキンのトマトソースかけ コールスローサラダ 野菜スープ	とりにく ウインナー	牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん	パン さとう じゃがいも	☆オリーブオイル ドレッシング	658 26.2 2.6
6木	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ しらたきのごま和え 田舎汁	とりにく ぶたにく ちくわ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし ●たまねぎ だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	ごま	621 24.2 2.6
~行事食 セタ~										
7金	バックうどん	牛乳	笹かまぼこ 和風ツナサラダ セタうどん汁 セタゼリー	かまぼこ かつおぶし とりにく ツナ あぶらあげ	牛乳	にんじん オクラ こまつな	キャベツ きゅうり だいこん しいたけ ねぎ	うどん さとう		585 30.9 2.3
量形なるとオクラを使用し、セタの夜空をイメージしうどん汁を提供します。										
10月	むぎ麦ごはん	牛乳	海藻サラダ 夏野菜カレー ベビーパン	ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん トマト	キャベツ だいこん きゅうり にんにく ●たまねぎ ●なす ●スズキ コーン りんご パインアップル	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	665 18.6 2.4
11火	ごはん	牛乳	さわらのスタミナやき 上州きんぴら じゃがいもと油あげのみそ汁	さわら とうふ とりにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう ●たまねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	600 26.6 2.1
シチリア島はイタリアの西南に位置する島で、ナスやトマトの栽培が盛										
12水	スパゲッティ	牛乳	ツナマヨサラダ シチリア風バスソース ☆ヨーグルト	ぶたにく おから ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ ●なす キャベツ きゅうり こんにゃく	スパゲッティ	☆オリーブオイル マヨネーズ	672 27.8 2.5
各地の食文化として「沖縄県」の料理を紹介し										
~沖縄県の郷土料理~										
13木	ごはん	牛乳	ホキフライ(ソース) ゴーヤチャンプルー(▲卵抜きチャンプルー) アーサー汁	ホキ とうふ ぶたにく たまご かつおぶし	牛乳 あおさ	にんじん	●たまねぎ キャベツ もやし にがうり しいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら あげあぶら ごまあぶら	621 28.6 1.9
14金	背割れ コッペパン	牛乳	ロングウインナー(ケチャップ) 彩りサラダ コーンポタージュ	ウインナー とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ ●たまねぎ コーン	パン	あぶら ドレッシング	610 24.9 2.8
18火	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(2個) ハンパンジーサラダ ワンタンスープ	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり もやし ●たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん ワンタンかわ	あぶら ドレッシング	575 22.9 2.1
19水	丸パン横切り	牛乳	カレーコロッケ ごぼうサラダ ミネストローネ	かつおぶし ベーコン	牛乳	にんじん トマト	きゅうり えだまめ ごぼう にんにく ●たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン パンこ じゃがいも マカロニ さとう こむぎこ	あげあぶら ☆オリーブオイル ドレッシング	680 22.3 2.5
ミネストローネは、イタリアの奥深くさんの野菜スープのごとで、イタリアの家庭料理で										
20木	ごはん	ジョア	オムレツ(▲からあげ) こんにゃくサラダ ハヤシソース	たまご ぶたにく	ジョア	にんじん トマト	こんにゃく キャベツ だいこん きゅうり にんにく ●たまねぎ しめじ グリーンピース	ごはん	あぶら ドレッシング	604 21.1 3.1



~夏休みも 早寝!早起き!朝ご飯! 8月 こんだて表(小学校)



夏野菜を
たくさん食べよう



28月	むぎ麦ごはん	牛乳	夏野菜サラダ ポークカレー ◆冷凍みかん	ぶたにく	牛乳	●赤パプリカ にんじん トマト	コーン えだまめ きゅうり キャベツ にんにく ●たまねぎ ●黄パプリカ りんご みかん	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	660 21.8 2.5
29火	ごはん	牛乳	チキンカツ(ソース) 切り干し大根の含め煮 いか団子のすまし汁	とりにく さつまあげ とうふ いか	牛乳	にんじん いんげん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら	639 23.6 2.4
30水	食パン (ブルーベリー ジャム)	牛乳	なすとトマトのグラタン まめまめサラダ ポトフ	だいず ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん なす	パン じゃがいも ブルーベリージャム	マヨネーズ ☆オリーブオイル	632 20.9 2.3
31木	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲にしんの甘露煮) 肉とうふ いのみそ汁	たまご ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ●たまねぎ えのきたけ えだまめ ねぎ しいたけ だいこん こんにゃく	ごはん さとう いのみ	あぶら	597 26.0 2.4

☆は業者配送です。

◆には配食用手袋がつきます。

●は渋川産を使う予定です。 ▲は卵アレルギー対応食です。

※材料の都合で献立が変わることがあります。

☆のオリーブオイルは渋川市の姉妹都市イタリア共和国フォーリーニョ市産の無添加オリーブオイルを使用します。



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



7月7日は七夕

七夕は織女(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを祈られたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に懸けたり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

