



# 7月 こんだて表(中学校)



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 キャベツ きゅうり ●たまねぎ えのきだけ とうがん ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ	あけあぶら ごま	748 29.1 2.3
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	764 27.1 3.2
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 ウィンナー	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	814 31.5 3.3
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 ごまつな	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	788 29.5 3.2
～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 ごまつな	キャベツ きゅうり だいこん しいたけ ねぎ	うどん さとう		750 39.0 2.8
重なるとうとクラ を使用し、セタの夜 空をイメージしたう どん汁を提供します。										
10月	麦ごはん	牛乳	海藻サラダ 夏野菜カレー ペビーパイン	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 ●スズキニ コーン りんご バインアップル	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	866 22.6 2.8
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 ごまつな	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	752 31.7 2.4
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 んです。										
12水	小ロールパン	牛乳	ツナマヨサラダ シチリア風スパゲッティ ☆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	パン スパゲッティ	☆オリーブオイル マヨネーズ	939 35.9 3.4
～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 あおき	にんじん	●たまねぎ キャベツ もやし ながり しいたけ えのきだけ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら あけあぶら ごまあぶら	770 32.1 2.1
各地の食文化として 「沖縄県」の料理を紹介 します。										
14金	背割れ コッペパン	牛乳	ロングウィンナー(ケチャップ) 彩りサラダ コーンポタージュ	ウィンナー 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	805 31.9 3.7
18火	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(3個) ハンパンシーサラダ 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	745 28.4 2.6
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	あけあぶら ☆オリーブオイル ドレッシング	808 25.7 3.2
ミネストローネは、イ タリアの奥深くさんの 野菜スープのことで、 イタリアの家庭料理で										
20木	ごはん	ショア	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	ショア	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 グリンピース	ごはん	あぶら ドレッシング	752 24.4 3.6



# ～夏休みも 早寝!早起き!朝ご飯!～ 8月 こんだて表(中学校)



なつやさい  
夏野菜を  
たくさん食べよう



28月	麦ごはん	牛乳	夏野菜サラダ ホークカレー ◆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	853 26.9 3.2
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 ごまつな	だいこん ●たまねぎ しいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あけあぶら あぶら	796 28.0 2.7
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 ウィンナー	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	812 25.9 3.1
31木	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲にしんの甘露煮) 肉とうふ ぶのみそ汁	たまご ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが ●たまねぎ えのきだけ 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 てんぷん ぶ	あぶら	747 31.2 2.8

☆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: 830kcal たんぱく質: 27~42g 食塩2.5g未満

## 7月7日は七夕

七夕は華女(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飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

