



7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	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		ねつりょう 熱量kcal たんぱく質(g) しよん食塩(g)
				たんぱく質	無機質	ビタミン類	炭水化物	脂質		
3月	夏野菜うどん (パックうどん)	牛乳	FMきんぴら肉団子(1~4年1ヶ 5-6年2ヶ) 磯和え 夏野菜うどんの汁 ☆ヨーグルト	とりく ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん れんこん いんげん	ごぼう たまねぎ きゃべつ しいたけ ●なす ねぎ	うどん		584 28.7 2.5
4火	ごはん	牛乳	ほっけの昆布醤油焼き 切りほしだいこん いた に キャベツ汁 のりふりかけ	ほっけ さつまあげ あぶらあげ こうやとうふ ぶたにく とうふ	牛乳 のり	にんじん	きりほしだいこん しらたき たまねぎ きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	619 27.8 2.1
5水	こがた 小型はちみつパン	牛乳	ぶちぶちサラダ いかとあさりとトマトのスパゲティ	ベーコン ウインナー いか あさり	牛乳 かいそう	トマト	きゃべつ きゅうり コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン スパゲティ	あぶら	666 28.2 2.9
6木	ながのけん 長野県の郷土料理 「ごぼとん丼」「大平汁」です。	牛乳	ごぼとん丼の具 大平汁 ミニりんごゼリー	ぶたにく とりく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう ●たまねぎ もやし だいこん しめじ しらたき	ごはん さとう でんぷん じゃがいも ゼリー	あぶら	657 26.6 1.9
7金	ごはん	牛乳	たなばた 七夕にちなんだ献立です。 星型ハンバーグおろしソース ツナじゃが 七夕すまし汁 ☆七夕ゼリー	とりく ぶたにく ツナ かまぼこ おさかなめん とうふ	牛乳	にんじん おくら こまつな	たまねぎ だいこん しらたき しいたけ	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	665 24.0 2.7
10月	ソフトフランス いちごジャム	牛乳	FMコーングラタン キャベツとブロッコリーのサラダ ポークビーンズ	おから ぶたにく レバー だいす	牛乳	ブロッコリー にんじん おくら トマト	コーン きゅうり きゃべつ にんにく たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも こめ ジャム	あぶら	658 23.3 2.6
11火	ごはん	牛乳	こめ 米粉のソースメンチ ひじきの五目煮 なすのみそ汁	とりく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ちくわ だいす とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	●たまねぎ こんにゃく ●なす	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	688 25.0 2.8
12水	塩ラーメン (パックラーメン)	牛乳 ミルク	やぎょうざ ねん 焼き餃子(1年1ヶ 2年以上2ヶ) (▲FM野菜のチヂミ) 切りほしだいこん 切干大根のサラダ 塩ラーメンスープ	ぶたにく とりく なると	牛乳	にんじん れんこん かぼちゃ ツナ	きゃべつ ●たまねぎ きりほしだいこん きゅうり にんにく もやし	ラーメン こむぎ ミルク	あぶら	608 25.6 3.1
13木	ごはん	牛乳	みえけん 三重県の郷土料理 「盆汁」です。 ささみフライレモン醤油ソース(▲鶏肉の照り煮) じゃがいものそぼろ煮 盆汁	とりく ぶたにく だいす あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ いんげん	レモン しょうが たまねぎ こんにゃく たけのこ とうがき ●なす	ごはん パン こむぎ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	671 26.8 2.5
14金	ごはん	牛乳	いみそ やきにくどん ぐ ゴーヤ入り味噌だれ焼肉丼の具 もずくスープ ◆冷凍みかん	ぶたにく かまぼこ	牛乳 もずく	にんじん にら こまつな	たまねぎ しめじ もやし にがうり たけのこ しいたけ みかん	ごはん さとう こま こまあぶら	あぶら	641 26.4 2.2
18火	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 にく 肉じゃが かぼちゃのみそ汁	いわし ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん かぼちゃ	うめ ●たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	636 26.3 2.1
19水	食パン	牛乳	ソーセージステーキ(▲ボンレスハム) コールスローサラダ 夏野菜たっぷりスープ	ソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ こまつな	きゃべつ きゅうり コーン ●たまねぎ ●ズッキーニ えだまめ	パン じゃがいも	あぶら	620 27.8 2.7
20木	ナン	牛乳	コーンサラダ キーマカレー ☆ヨーグルト	ぶたにく だいす	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん ピーマン	きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ えだまめ	ナン でんぷん こめ	あぶら	635 27.0 2.9

8月 こんだて表(小学校)

☆お知らせ☆ 7月・8月の給食でイタリア共和国フォリーニョ市産のオリーブオイルを使います。

日・曜日	主食	のみ物	おかず・その他	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		ねつりょう 熱量kcal たんぱく質(g) しよん食塩(g)
				たんぱく質	無機質	ビタミン類	炭水化物	脂質		
28月	まる 丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ カラフルコンソメスープ	ぶたにく とりく ワインナー	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん パプリカ	たまねぎ にんにく りんご カリフラワー きゅうり コーン きゃべつ	パン さとう じゃがいも	あぶら	638 26.9 2.6
29火	むぎ 麦ごはん	牛乳	ツナサラダ 夏野菜カレー ◆蒸しとうもろこし	ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	きゃべつ きゅうり にんにく しょうが ●たまねぎ ●なす ●ズッキーニ とうもろこし	むぎごはん じゃがいも でんぷん こめ	あぶら	708 22.5 2.3
30水	ブランコッペ	牛乳	ウインナー(1年1本 2年以上2本) イタリアンサラダ ミネストローネ	ウインナー ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり えだまめ コーン にんにく たまねぎ きゃべつ	パン ひよこまめ さとう じゃがいも トッポギ	あぶら	623 25.6 2.2
31木	ごはん	牛乳	サバのみそ煮 ひじきの五目煮 もやしと油あげのみそ汁	さば とりく さつまあげ ちくわ だいす とうふ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく もやし えのきたけ	ごはん さとう	あぶら	661 25.8 2.4

☆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。