



7月 こんだて表(中学校)



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		熱量kcal たんぱく質(g) 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(2ヶ) 磯和え 夏野菜うどんの汁 ☆ヨーグルト	とりにく ふたにく 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 ししいだけ ●なす ねぎ	うどん		786 36.5 3.3
4火	ごはん	牛乳	ほっけの昆布醤油焼き 切干大根の炒め煮 キャベ豚汁 のりふりかけ	ほっけ さつまあげ あぶらあげ こうやどらふ ふたにく なると	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	774 33.3 2.5
5水	小型はちみつパン	牛乳	ぶちぶちサラダ いかとあさりトマトのスパゲティ	ベーコン ウィンナー 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 型=ア1他	842 34.2 3.6
6木	長野県の郷土料理 「ごぼとん丼」「大平汁」です。			ふたにく とりにく あぶらあげ どうふ	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	814 31.5 2.2
7金	七夕にちなんで献立です。			とりにく ふたにく ツナ かまぼこ おさかなめん どうふ	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 ししいだけ	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	810 29.2 3.3
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 ふたにく レバー だいす	牛乳	ブロッコリー にんじん ピーマン 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	ドレッシング 型=ア1他	806 29.2 3.5
11火	ごはん	牛乳	米粉のソースメンチ ひじきの五目煮 なすのみそ汁	とりにく ふたにく さつまあげ あぶらあげ ちくわ だいす どうふ	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	850 30.1 3.1
12水	塩ラーメン (パックラーメン)	牛乳 ミルク	焼き餃子(2ヶ)(▲FM野菜の子チミ) 切干大根のサラダ 塩ラーメンスープ	ふたにく とりにく なると	牛乳	にら にんじん れんこん チゲツヤ	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	787 31.4 3.5
13木	三重県の郷土料理 「盆汁」です。			とりにく ふたにく 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 ごぼう 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	あけあぶら あぶら	785 29.8 2.7
14金	ごはん	牛乳	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	ふたにく 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 ししいだけ みかん	ごはん さとう	あぶら こま こまあぶら	792 30.8 2.5
18火	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 肉じゃが かぼちゃのみそ汁	いわし ふたにく 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	787 30.3 2.5
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	ドレッシング 型=ア1他	777 33.2 3.4
20木	ナン	牛乳	コーンサラダ キーマカレー ☆ヨーグルト	ふたにく 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	ドレッシング 型=ア1他	819 33.1 3.9

8月 こんだて表(中学校)

☆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		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	ビタミン類		炭水化物	脂質	
28月	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	ふたにく とりにく ウィンナー	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	型=ア1他 ドレッシング	799 33.4 3.2
29火	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 ふたにく	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	型=ア1他	835 25.5 2.7
30水	ブランコッパ	牛乳	ウィンナー(2本) イタリアンサラダ ミネストローネ	ウィンナー 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	ドレッシング 型=ア1他	788 31.3 2.9
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 とりにく さつまあげ ちくわ だいす どうふ 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	778 28.5 2.9

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。●は炭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：830kcal たんぱく質：27g～42g 食塩：2.5g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。