



9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	からだをつくるものになる食品		からだの調子を整えるものになる食品		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) しょ糖(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	ビタミン類		炭水化物	脂質	
1金	豚丼 (ごはん)	牛乳	豚丼の具 打ち豆汁 ◆冷凍みかん	ぶたにく だいす とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ●たまねぎ もやし しらたき しいたけ だいこん ねぎ みかん	ごはん さとう さといも	あぶら	689 29.6 2.1
4月	ココアパン	牛乳	FMかぼちゃグラタン プロックリーサラダ ポトフ	おから ベーコン ウィンナー	牛乳	かぼちゃ アロカリ 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 じゃがいも こめこ	ドレッシング	632 22.0 2.4
5火	ごはん	牛乳	愛知県の郷土料理 「煮味噌」です。 白身魚の磯辺フライ(▲あじのさんが焼き) 煮味噌 冬瓜のすまし汁	ホキ ぶたにく あつあげ とりにく かまぼこ	牛乳 あおのり	にんじん いんげん	だいこん れんこん こんにゃく しいたけ とうがら ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さといも さとう	あげあぶら あぶら	634 27.0 2.3
6水	ロールパン	牛乳	鶏肉のトマトソースがけ カラフルサラダ かぼちゃと豆乳のスープ	とりにく ベーコン とうりゅう	牛乳	トマト ●パアカ アロカリ にんじん かぼちゃ	にんにく ●たまねぎ りんご きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	707 27.8 2.4
7木	ごはん	牛乳	棒餃子(▲白木の葉揚げ) もやしと小松菜のサラダ マーボーなす	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にら こまつな にんじん	きゃべつ たまねぎ ねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ ●なす	ごはん こむぎこ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	632 24.5 2.3
8金	ハヤシライス (麦ごはん)	ジョア プレーン	ひよこ豆と大豆のサラダ ハヤシソース	だいす ぶたにく	ジョア	アロカリ にんじん トマト	きゅうり にんにく ●たまねぎ マッシュルーム	むぎごはん ひよこまめ でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	665 23.7 2.1
11月	ふるさとうどん ☆バックうどん	牛乳	いろいろさつまあげ 白滝のごま和え ふるさとうどんの汁	かまぼこ とりにく あぶらあげ なると	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 しめじ ●なす ねぎ	うどん さとう	あげあぶら こま	643 26.5 2.5
12火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグきのこソースかけ 炒りどり もやしと油あげのみそ汁	とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきだけ ごぼう だいこん こんにゃく たけのこ もやし	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら こまあぶら	596 25.3 2.4
13水	まる 丸パン横切り	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ 花野菜サラダ 米粉のマカロニスープ	とりにく ぶたにく だいす ベーコン	牛乳	アロカリ にんじん	きゃべつ たまねぎ カリフラワー きゅうり	パン さとう じゃがいも トッポキ	ドレッシング あぶら	632 25.9 2.8
14木	ごはん	牛乳	さばの塩麹カレー焼き ひじきの五目煮 ふるさと汁	さば とりにく 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	こんにゃく しいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	646 24.4 2.1
15金	キムチチャーハン (さくらごはん)	牛乳	キムチチャーハンの具 中華スープ お米のブルーベリータルト	ぶたにく いか とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが はくさい ねぎ たまねぎ	ごはん さとう マロニー タルト	こまあぶら こま	629 22.3 3.0
19火	わかめごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ(▲FM甘酢肉団子) きんぴらごぼう キャベツ汁	ぶたにく さつまあげ とうふ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく きゃべつ	ごはん パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら こまあぶら こま	684 22.1 2.6
20水	スパゲティ ミートソース	牛乳	グリーンサラダ ミニアセロラゼリー	ぶたにく だいす	牛乳	にんじん ピーマン トマト アロカリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	スパゲティ でんぷん こめこ ゼリー	あぶら ドレッシング	642 31.3 2.3
21木	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 じゃがいものそぼろ煮 だいこんのみそ汁	にしん ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく だいこん	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	654 25.4 2.4
22金	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	かむかむ海藻サラダ 秋の香りカレー	ハム ぶたにく	牛乳 わかめ こんぶ	アロカリ にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ●なす しめじ	むぎごはん じゃがいも さつまいも でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	698 22.9 2.5
25月	食パン いちごジャム	牛乳	ハムカツ(▲キチンソテー) コールスローサラダ マメマメミネストローネ	ハム ベーコン だいす	牛乳	にんじん こまつな	きゃべつ きゅうり コーン にんにく たまねぎ	パン パンこ こむぎこ じゃがいも ひよこまめ さとう ジャム	あげあぶら ドレッシング	675 25.3 2.5
26火	ごはん	牛乳	兵庫県の郷土料理 「ばち汁」です。 赤魚の味噌粕焼き 肉じゃが ばち汁(▲すまし汁)	あかうお ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しらたき しいたけ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう ふしめん	あぶら	611 27.0 2.2
27水	せわり 背割コッパン	牛乳	ウインナーケチャップソース (1・2年1本 3年以上2本) 津久田っ子サラダ 豆乳コーンスープ	ウインナー ツナ ベーコン とうりゅう	牛乳	トマト アロカリ ●パアカ にんじん	りんご きゅうり こんにゃく たまねぎ コーン	パン さとう でんぷん	ドレッシング	627 25.6 2.6
28木	ちゃんぽんめん ☆バックラーメン	牛乳 ミルメーク	コーン焼売(1・2年1ヶ 3年以上2ヶ) (▲焼きさつま揚げ 春雨サラダ ちゃんぽんスープ)	すりみ ハム ぶたにく いか なると	牛乳	にんじん	コーン たまねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく きくらげ はくさい ねぎ	ラーメン こむぎこ はるさめ さとう でんぷん ミルメーク	こまあぶら あぶら	644 26.8 3.3
29金	ごはん	牛乳	十五夜にちなんで献立です。 うさぎ型ハンバーグ照り焼きソース 干し大根の煮物 お月見すまし汁 十五夜ゼリー	とりにく ぶたにく さつまあげ こやとうふ とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ほしだいこん しらたき しいたけ ねぎ	ごはん さとう でんぷん さといも ゼリー	あぶら	647 25.5 2.2

☆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：2.1g～3.3g 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。