



9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	体をつくるものになる食品		体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		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	
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	813 34.2 2.5
4月	ココアパン	牛乳	FMかぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ ポトフ	おから ベーコン ウインナー	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー 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	761 26.4 3.0
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 とうふ 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 とうがん 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	760 31.7 2.5
6水	ロールパン	牛乳	鶏肉のトマトソースかけ 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 とうにゅう	牛乳	トマト ●パアリ ブロッコリー 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	881 34.1 3.2
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	771 28.4 2.7
8金	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	ひよこ豆と大豆のサラダ ハヤシソース	だいす ぶたにく	牛乳	ブロッコリー 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 ひよこめめ でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	858 28.6 2.8
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	782 31.2 2.7
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	761 31.3 2.7
13水	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	ブロッコリー 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	802 32.0 3.6
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	772 28.5 2.4
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	768 26.2 3.7
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 キャベ豚汁	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	794 25.0 3.3
20水	スパゲティ ミートソース	牛乳	グリーンサラダ ☆ヨーグルト	ぶたにく だいす	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	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	あぶら ドレッシング	799 39.9 2.9
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	760 28.3 2.7
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	ブロッコリー 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	836 26.5 3.0
25月	食パン いちごジャム	牛乳	ハムカツ(▲チキンソテー) 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 トマト 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 ひよこめめ さとう ジャム	あげあぶら ドレッシング	791 29.5 3.0
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	765 32.3 2.5
27水	背割コッペパン	牛乳	ウインナーケチャップソース(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 とうにゅう	牛乳	トマト ブロッコリー ●パアリ 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	745 30.1 3.4
28木	ちゃんぽんめん ☆バックラーメン	牛乳 ミルク	コーン焼売(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 ミルク	こまあぶら あぶら	804 32.1 3.6
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 こやうどうふ 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	784 31.2 2.7

☆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：830kcal たんぱく質：2.7g～4.2g 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。