

10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 もの になる 食品		ねつりょう 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火	ごはん	牛乳	さばの醤油焼き じゃがいもの生姜煮 もやしと油あげのみそ汁	さば ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	657 25.2 2.1
4水	ココア揚げパン	牛乳	コーンサラダ あさりのトマトスープ ☆ヨーグルト	ベーコン あさり	牛乳 ヨーグルト	アロギ- にんじん トマト こまつな	きゅうり コーン にんにく たまねぎ	パン グラ-と-う じゃがいも さとう	あげあぶら ココア ドレッシング	633 22.4 2.1
5木	ごはん	牛乳	福井県の郷土料理「こじわり(だいごんの煮物)」です。 米粉のソースメンチ こじわり なめこのみそ汁	とりにく ぶたにく ちくわ だいず あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ●だいごん しいたけ なめこ ねぎ	ごはん さとう	あぶら	666 25.2 2.5
6金	ハヤシライス (麦ごはん)	シニア プレーン	花野菜サラダ ハヤシソース	ぶたにく	シニア	アロギ- にんじん トマト	カリフラワー きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム	むぎごはん でんぶ こめこ	ドレッシング あぶら	638 21.7 2.1
10火	とふのこそぼろ丼 (さくらごはん)	牛乳	とふのこそぼろ丼の具 田舎汁 ブルーベリーゼリー	ぶたにく こうやとうふ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ ごぼう ●だいごん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	633 23.7 2.5
11水	背割コッパン	ミルク コーヒー	ホットドッグハンバーグ イタリアンサラダ ポトフ	とりにく ぶたにく ベーコン ウィンナー	ミルク コーヒー	トマト アロギ- にんじん	たまねぎ にんにく りんご きゅうり コーン もやし しめじ きゃべつ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	627 27.2 2.5
12木	しぶきたうどん ☆バックうどん	牛乳	野菜かきあげ(▲彩りかきあげ) 白濁のごま和え しぶきたうどんの汁	ぶたにく なる あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ きゃべつ しらたき しいたけ ●だいごん まいたけ	うどん こむぎこ さとう	あげあぶら ごま	661 24.1 2.7
13金	ごはん	牛乳	あじのさんが焼き きんぴらごぼう わかめとじゃがいものみそ汁	あじ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ こんにやく	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	631 24.5 2.3
16月	コッパン	牛乳	ウィンナー(1~4年1本 5年以上2本) チリコンカン 野菜スープ	ウィンナー ぶたにく レバー だいず こうやとうふ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ きゃべつ	パン ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ じゃがいも	あぶら	619 30.3 2.6
17火	ごはん	牛乳	FM甘酢肉団子(1.2年1ヶ 3年以上2ヶ) 春雨サラダ(マヨネーズ味) 豆腐チゲスープ	とりにく ぶたにく ハム とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり しょうが にんにく しいたけ ●はくさい ねぎ	ごはん はるさめ	マヨネーズ (たまごぬき) あぶら ごまあぶら	659 24.0 2.6
18水	キャベツとウィンナーの スープパグティ	牛乳	野菜サラダ ☆ヨーグルト	ベーコン ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん アロギ-	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり コーン	スパゲティ でんぶ	あぶら オイル ドレッシング	580 24.2 2.1
19木	ごはん	牛乳	焼き餃子(1.2年1ヶ 3年以上2ヶ) (▲白木の葉揚げ) もやしと小松菜のサラダ マーボー豆腐	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん	きゃべつ たまねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	660 25.0 2.2
20金	ごはん	牛乳	山形県の郷土料理「いも煮」です。 サケ味噌フライ(▲マスの塩焼き) きりぼしだいごん 切干大根のハリハリ漬 いも煮	さけ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	きりぼしだいごん たくあん だいごん こんにやく ねぎ	ごはん パン こむぎこ さとう さといも	あげあぶら あぶら	636 25.2 1.5
23月	ゆめロール	牛乳	群馬県産の小麦「ゆめかおり」を使ったロールパン「ゆめロール」です。 お魚かまぼこ カラフルサラダ ビーンズシチュー	かまぼこ ぶたにく だいず	牛乳	●パ+リ アロギ- にんじん トマト	コーン えだまめ きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン ひよこまめ さとう でんぶ こめこ	ドレッシング あぶら	620 23.5 2.8
24火	学校給食ぐんまの 上州かみなり ごはん	牛乳	今日は、学校給食ぐんまの日です。(県産、渋川市産の食材をたくさん使用しています。) 鶏肉の照り焼き カリカリ梅のサラダ おっきりこみ(▲いももち汁)	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー	こんにやく ごぼう しいたけ ●だいごん きゅうり きゃべつ うめ ねぎ	ごはん さとう でんぶ さといも こむぎこ	あぶら	638 24.7 3.1
25水	みそラーメン ☆バックラーメン	牛乳 ミルク	群馬県産の豚肉ときゃべつで作った「焼売」です。 ぐんまの焼売(1.2年1ヶ 3年以上2ヶ) (▲厚揚げのカレー焼き) 青梗菜の中華サラダ みそラーメンスープ	ぶたにく とりにく なる	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん にら	きゃべつ もやし コーン しょうが にんにく たまねぎ メンマ	ラーメン こむぎこ ミルク	ドレッシング あぶら	634 24.6 2.9
26木	しぶきた丼 (ごはん)	牛乳	群馬県産大豆を使った納豆と郷土料理「こしね汁」です。 しぶきた丼の具 ぶるさと汁 ◆赤城のりんご	ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	●にんじん ●パ+リ にら	たまねぎ まいたけ もやし しらたき しいたけ ●だいごん こんにやく ねぎ ●りんご	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	661 27.0 2.6
27金	ごはん	牛乳	群馬県産大豆を使った納豆と郷土料理「こしね汁」です。 ぐんまの納豆 肉じゃが こしね汁	なつとう ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき ごぼう ●だいごん こんにやく ねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも さとう さといも	あぶら	626 24.4 2.0
30月	食パン いちごジャム	牛乳	焼き菓コロッケ(▲手作りのハーブチキン) ひよこ豆と大豆のサラダ オータムスープ	ベーコン だいず	牛乳	アロギ- にんじん こまつな	きゅうり ごぼう だいごん ●はくさい しめじ	パン じゃがいも くり さつまいも パンこ こむぎこ ひよこまめ ツナ	あげあぶら ドレッシング あぶら	629 22.0 2.3
31火	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	津久田っ子サラダ ぶるさとカレー	ツナ とりにく	牛乳	●パ+リ にんじん	きゅうり コーン こんにやく にんにく しょうが たまねぎ ●だいごん きゃべつ	むぎごはん じゃがいも でんぶ こめこ	ドレッシング あぶら	665 24.0 2.3

☆は業者配送です。◆には配食用手袋が付きま。●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。