



10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	たんぱく質 <small>たんぱく質</small>		ビタミン類 <small>ビタミン類</small>		エネルギーのもとになる食品 <small>エネルギーのもとになる食品</small>		ねつりょう 熱量kcal たんぱく質(g) しょくばん 食塩(g)	
				たんぱく質	無機質	ビタミン類		炭水化物	脂質		
2月	食パン	牛乳	青のりポテト ツナサンドの具 ガルパンソースープ	ツナ とりにく ぶたにく	牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	きゅうり たまねぎ	きゃべつ たまねぎ	パン じゃがいも トッポギ ひよこめ	マヨネーズ (たまごめき)	806 29.9 3.1
3火	ごはん	牛乳	さばの醤油糍焼き 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 こんにゃく もやし えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	791 29.7 2.4	
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	アスパラ にんじん トマト ごまつな	きゅうり こんにゃく たまねぎ	パン グラニューとう じゃがいも さとう	あげあぶら ココア ドレッシング	789 26.5 2.8	
福井県の郷土料理「こじわり(だいこんの煮物)」です。				とりにく ぶたにく ちくわ だいす あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ●だいこん しいたけ なめこ ねぎ	ごはん さとう	あぶら	758 27.9 2.9	
5木	ごはん	牛乳	米粉のソースメンチ こじわり なめこのみそ汁								
6金	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	花野菜サラダ ハヤシソース	ぶたにく	牛乳	アスパラ にんじん トマト	カリフラワー きゅうり たまねぎ マッシュルーム	むぎごはん でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	826 26.2 2.7	
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 ●だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	788 28.4 3.4	
11水	背割コッペパン	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 ウインナー	ミルク コーヒー	トマト アスパラ 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	780 32.8 3.1	
渋川市や北群馬郡で生産されている農畜産物を使用した「うどんの汁」です。				ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ たまねぎ きゃべつ しらたき しいたけ ●だいこん まいたけ	うどん こむぎこ さとう	あげあぶら こま	835 28.7 3.0	
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) 白滝のこまめえ しぶきたうどんの汁								
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 さつまあげ ごぼう あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう だけのこ こんにゃく	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら こまあぶら こま	771 29.8 2.8	
16月	コッペパン	牛乳	ウインナー(2本) チリコンカン 野菜スープ	ウインナー ぶたにく レバー だいす 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 ひよこめ いんげんまめ えんどうまめ じゃがいも	あぶら	798 38.0 3.6	
17火	ごはん	牛乳	FM甘酢肉団子(2ヶ) 春雨サラダ(マヨネーズ味) 豆腐チグスープ	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 (たまごめき) あぶら こまあぶら	761 26.5 2.8	
18水	小型ミルクパン	牛乳	キャベツとウインナーのスープスパゲティ 野菜サラダ	ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん アスパラ	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	パン スパゲティ でんぷん	あぶら 削-ア ドレッシング	812 30.9 3.2	
19木	ごはん	牛乳	焼き餃子(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 だけのこ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	797 29.6 2.7	
山形県の郷土料理「いも煮」です。				さけ ぶたにく	牛乳	ごまつな にんじん	きりほしだいこん たくあん だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう さといも	あげあぶら あぶら	773 28.6 1.7	
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。				かまぼこ ぶたにく だいす	牛乳	●アスパラ アスパラ 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 ひよこめ さとう でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	797 29.9 3.8	
23月	ゆめロール	牛乳	お魚かまぼこ(2ヶ) カラフルサラダ ビーンズシチュー								
今日は、学校給食くんまの日です。(県産、渋川市産の食材をたくさん使用しています。)				とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん チカチカ	こんにゃく ごぼう しいたけ ●だいこん きゅうり きゃべつ うめ ねぎ	ごはん さとう でんぷん さといも こむぎこ	あぶら	765 29.2 3.8	
24火	上州かみなり ごはん	牛乳	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)								
群馬県産の豚肉ときゃべつで作った「焼売」です。				ぶたにく とりにく なると	牛乳 わかめ	チカチカ 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	804 29.7 3.1	
25水	みそラーメン ☆バックラーメン	牛乳 ミルク	くんまの焼売(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								
渋川市や北群馬郡で生産されている農畜産物を使用した「しぶきた丼の具」です。				ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん ●アスパラ にら	たまねぎ まいたけ もやし しらたき しいたけ ●だいこん ●りんご こんにゃく ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら こま こまあぶら	817 31.9 3.0	
26木	しぶきた丼 (ごはん)	牛乳	しぶきた丼の具 ぶるさと汁 ◆赤城のりんご								
群馬県産大豆を使った納豆と郷土料理「こしね汁」です。				なっとう 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 ●だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう さといも ゼリー	あぶら	749 27.5 2.3	
27金	ごはん	牛乳	くんまの納豆 肉じゃが こしね汁 ミニレモンゼリー								
30月	食パン いちごジャム	牛乳	焼き栗コロッケ(▲手作りハーブチキン) ひよこ豆と大豆のサラダ オータムスープ	ベーコン だいす	牛乳	アスパラ にんじん ごまつな	きゅうり ごぼう だいこん ●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 ひよこめ ジャム	あげあぶら ドレッシング あぶら	784 27.6 3.0	
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 かみかみ大豆	ツナ とりにく だいす	牛乳	アスパラ ●アスパラ にんじん	きゅうり こんにゃく にんにく しょうが たまねぎ ●だいこん きゃべつ	むぎごはん じゃがいも でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	824 29.2 2.8	

☆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。