



11月 こんだて表(小学生)



令和5年度 渋川市北部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		総量Kcal たんぱく質 (g) 食塩(g)	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪		
1水	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ コールスローサラダ 大根とベーコンのスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	トマト にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ コーン えのきたけ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	640 24.5 2.1	
2木	ごはん	牛乳	さばのねぎみそ焼き きり干し大根の含め煮 のっぺい汁	さば さつまいも とりにく とうふ ちくわ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ごぼう にんにく ねぎ	ごはん さとう でんぷん さといも	あぶら ごまあぶら	626 24.7 2.0	
6月	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2個) 豚キムチ 中華スープ	ぶたにく とりにく とうふ なると	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ はくさい キムチ だいこん えのきたけ	ごはん さとう はるさめ ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	604 26.2 2.2	
7火	わかめごはん	牛乳	さわらの照り焼き かみなりこんにゃく 根菜汁	さわら とりにく さつまいも かつおぶし あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	しいたけ ごぼう だいこん しめじ ねぎ こんにゃく	ごはん さといも さとう	ごまあぶら	614 29.5 2.7	
8水	ソフトフランス	牛乳	アンサンブルエッグ(▲たれ入り肉だんご) かみかみサラダ きのこのチャウダー	たまご ツッパ ベーコン あさり	牛乳 チーズ	にんじん ハセリ	だいこん キャベツ きゅうり ごぼう しめじ たまねぎ エリンギ	パン ジャがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	626 23.7 2.7	
9木	ごはん	牛乳	イタリアンサラダ チキンカレー ◆オレンジ	とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ にんにく えだまめ きピーマン オレンジ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	619 26.7 2.3	
10金	パックうどん	牛乳	ちくわの磯辺天ぷら しらたきのごま和え 五目うどん汁	ちくわ とりにく あぶらあげ なると	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし しいたけ えのきたけ ねぎ だいこん こんにゃく	うどん さとう こむぎこ	あぶら ごま	597 25.7 2.3	
13月	ごはん	牛乳	しぶせんしゅうまい(2個) チンジャオロース わかめスープ	しぶせんの玉ねぎと小麦粉をつかった渋川市の工場で作ったしゅうまい	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ だいこん しいたけ えのきたけ	ごはん さとう でんぷん しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	638 26.6 2.3
14火	ごはん	牛乳	マスのみそバター焼き 肉じゃが なめこ汁	ます ぶたにく さつまいも とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん なめこ ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	618 28.1 2.1	
15水	ゆめロール	牛乳	ハーブチキン チーズサラダ ABCスープ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ えだまめ コーン きゅうり たまねぎ にんにく	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	672 27.3 2.2	
16木	ごはん	牛乳	ホキフライ(パックソース) おかか和え 豚汁	ホキ ぶたにく とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん	もやし はくさい きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら あげあぶら	602 25.8 1.5	
17金	こめっこぼん	牛乳	ミートオムレツ(▲チキンのチーズ焼き) 海藻サラダ コーンシチュー	とりにく たまご	牛乳 かいそう	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン ジャがいも あぶら	612 24.7 2.5		
20月	バックラーメン	牛乳 (ミルク コーヒー)	チヂミ チキンサラダ しょうゆ 醤油ラーメンスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり にんにく たまねぎ メンマ コーン キャベツ はくさい ねぎ	ちゅうかめん じゃがいも こめこ	あぶら ドレッシング	630 22.2 2.6	
21火	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 れんこんのきんぴら すいとん	にしん さつまいも とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう れんこん だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	636 23.7 2.2	
22水	ミルクパン	牛乳	コーングラタン ツナサラダ トマトスープ	ツナ ワインナー おから	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト ハセリ	コーン たまねぎ キャベツ にんにく だいこん	パン ジャがいも あぶら ドレッシング	643 19.5 2.6		
24金	黒パン	ジョア	チキンナゲット(2個) ペンネのミートソース 野菜スープ	とりにく ぶたにく ワインナー だいず	ジョア	にんじん ハセリ	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん	パン マカロニ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	628 26.6 2.5	
27月	ごはん	牛乳	鶏ちゃん すったて汁 ◆りんご	とりにく だいず あぶらあげ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ ごぼう だいこん ねぎ りんご しめじ	ごはん さとう さといも	あぶら	598 27.4 1.9	
28火	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲和風きんぴら包み) たくあんのだんご すき焼き風煮	たまご ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり のぎたけ たまねぎ はくさい こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	623 30.4 2.2	
29水	丸パン	牛乳	ハムカツ ごぼうサラダ ワンタンスープ	ハム ぶたにく なると かつおぶし	牛乳	にんじん にら	ごぼう えだまめ キャベツ しいたけ たまねぎ もやし ねぎ	パン ワンタンかわ こむぎこ パンこ	ドレッシング あげあぶら	659 25.8 2.8	
30木	麦ごはん	牛乳	ブロッコリーサラダ ハヤシソース ◆みかん	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ コーン にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース みかん	むぎごはん	あぶら ドレッシング	627 25.4 2.5	

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がきます。

※材料の都合等で、献立や食材が変更になる場合があります。

学校給食摂取基準値 熱量：650kcal たんぱく質：2.1～3.3g 食塩2.0g未満