



2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		たんぱく質(g)	たんぱく質(%)	たんぱく質(%)
				たんぱく質	無機質	ビタミン類	炭水化物			
1木	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 ◆国産オレンジ	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 オレンジ	●ごはん さとう じゃがいも	あぶら	774 29.3 3.3
2金	節分にちなんだ献立です。			いwash ぶたにく あつあげ とうふ かまぼこ ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	●ごはん でんぷん さとう じゃがいも さといも	あげあぶら あぶら	762 28.5 2.5
5月	ロールパン	牛乳	ほうれん草卵ロール(▲ウインナー) キャベツサラダ ポークピーズ	たまご ぶたにく レバー だいす	牛乳	柿の葉 にんじん ピーマン トマト	きゅうり コーン ●きゃべつ にんにく たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも	あぶら	790 32.3 2.8
6火	カレーライス(麦ごはん)	牛乳	かむかむ海藻サラダ ぶるさとカレー	ハム とりにく	牛乳 わかめ ごんぶ	アロギ にんじん	きゅうり 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 ごめこ	ドレッシング あぶら	763 28.1 2.9
7水	食パン ミルク入り チョコクリーム	牛乳	鶏肉のバジルソース コーンサラダ いかボールスープ	とりにく いか	牛乳	バジル アロギ にんじん こまつな	にんにく きゅうり アロギ たまねぎ ●きゃべつ	パン でんぷん	ドレッシング チョコクリーム	777 36.8 3.1
8木	あんかけうどん ☆バックうどん	牛乳	FMきんぴら肉団子(2ヶ) 和風ツナサラダ あんかけうどんの汁 ☆ヨーグルト	とりにく ぶたにく ツナ かつおぶし なると さつまあげ あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ごぼう たまねぎ きゃべつ きゅうり しいたけ しめじ はくさい	うどん さとう でんぷん		784 34.3 2.7
9金	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 じゃがいものそぼろ煮 もやしと油あげのみそ汁	にしん ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく たまねぎ えのきたけ	●ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	783 31.0 2.5
13火	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 トックスープ 米粉のガトーショコラ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん	しょうが はくさい ねぎ たまねぎ	●ごはん さとう とつく ガトーショコラ	ごまあぶら ごま	810 27.3 3.7
14水	北橋中学校 3年3組のリクエスト給食です。			ぶたにく とりにく なるこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが にんにく メンマ ●きゃべつ	ラーメン ごむぎこ ゼリー	あぶら	766 30.1 3.3
15木	山口県の郷土料理 「大平」です。			とりにく とうふ ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん しょうが ごぼう れんこん こんにゃく ねぎ	●ごはん じゃがいも さとう さといも	あぶら	774 34.0 2.9
16金	赤城南中学校 3年A組・北橋中学校 3年1組のリクエスト給食です。				牛乳 ヨーグルト	アロギ にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく たまねぎ ●きゃべつ	パン グアノとう じゃがいも さとう	あげあぶら ココア ドレッシング	825 25.6 2.6
19月	ブランコッパ	牛乳	チキンのオレンジソース ひよこ豆と大豆のサラダ 米粉のマカロニスープ	とりにく だいす ベーコン	牛乳	アロギ にんじん パプリカ	きゅうり たまねぎ	パン マルドツギ でんぷん ひよこまめ じゃがいも トッポギ	ドレッシング	831 36.3 3.0
20火	受験生 応援献立です。さばのカレー焼き:受カレー 昆布:よろこぶ いもち:粘り強く いよかんゼリー:いい予感 と意味を込めて献立を考えました。			さば あぶらあげ とりにく	牛乳 ごんぶ	にんじん	れんこん こんにゃく ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	●ごはん さとう じゃがいも いもち ゼリー	あぶら	802 27.9 2.8
21水	丸パン横切り	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ コールスローサラダ 豆乳クラムチャウダー	とりにく ぶたにく だいす ベーコン あさり とうにゅう	牛乳	にんじん	●きゃべつ たまねぎ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも でんぷん	ドレッシング あぶら	821 30.8 3.8
22木	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	大根サラダ ハヤシソース	ハム ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	だいこん きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム	●むぎごはん でんぷん ごめこ	ドレッシング あぶら	812 27.8 3.1
26月	背割りコッパパン	牛乳 ミルク	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	牛乳	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 ミルク	あげあぶら 揚げ油 ドレッシング	774 32.3 3.3
27火	岡山県の郷土料理 「にあいざい」です。			ホキ ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳 にほし	にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	●ごはん パンこ ごむぎこ さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら	770 32.2 2.3
28水	こめっこばん	牛乳	FM野菜グラタン ヘルシーサラダ ブラウンスイチュ	とうにゅう おから ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん 柿の葉 アロギ トマト	たまねぎ コーン きゅうり こんにゃく にんにく マッシュルーム	パン じゃがいも さとう でんぷん ごめこ	あぶら	805 29.0 3.0
29木	津久田小学校 6年生が考えた献立です。			ぶたにく ハム とうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく たけのこ だいこん ねぎ	●ごはん パンこ ごむぎこ はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	803 30.8 3.1

☆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。