



3月 こんだて表(中学生)



令和5年度 渋川市北部学校給食共同調理場

日	しゅくじょう 主食	のり 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〕熱ゆかになる		栄養価 たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
1金	バックうどん	牛乳	焼きかまチーズ 浅漬け 肉うどんの汁	たら ふたにく あぶらあげ なるこ	牛乳 チーズ	●にんじん ごまつな	●キャベツ きゅうり しいたけ えのきだけ なめこ まいだけ しめじ ●ねぎ	うどん		750 39.1 2.7
4月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース 青菜と大豆のサラダ ぶるさと汁	ぶたにく とりにく ツナ とうふ だいず あぶらあげ	牛乳	●にんじん ほうれんそう	だいこん もやし しいたけ たまねぎ ●ねぎ ●しいたけ	●ごはん じゃがいも	ドレッシング	835 32.7 2.5
5火	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2個) マーボー豆腐 フルーツ杏仁	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	●にんじん にら	みかん パイン にんにく しょうが たまねぎ ●ねぎ キャベツ	●ごはん さとう でんぷん ぎょうざのかわ あんにとらふ	ごまあぶら	872 29.1 2.4
6水	◆きなこ揚げパン	牛乳	ツナサラダ 海鮮風ワタンスープ ☆ヨーグルト	きなこ ツナ ぶたにく なるこ ぎょうざ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん にら	えだまめ きゅうり たまねぎ ししいたけ もやし はくさい ねぎ キャベツ	パン さとう はるさめ ワタンのかわ	あげあぶら あぶら ドレッシング	838 34.3 2.9
～山口県の郷土料理～										
7木	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き けんちよう だんご汁	さば とりにく とうふ	牛乳	●にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ ししいたけ はくさい ●ねぎ こんにゃく	●ごはん さといも さとう ごむぎこ	あぶら	870 33.9 2.5
8金	ナン	牛乳	たご型たごやき ポテト炒め キーマカレー	ウイナー ぶたにく だいず たご	牛乳	●にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ ●キャベツ えだまめ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ コーン りんご	ナン じゃがいも ごむぎこ	あぶら	882 35.6 2.8
11月	ごはん	牛乳	枝豆しゅうまい(2個) 中華丼の具 キムチ汁	ぶたにく とりにく いか なるこ とうふ	牛乳	●にんじん	たまねぎ だいのこ はくさい えだまめ だいこん えのきだけ もやし ●ねぎ はくさいキムチ キャベツ	●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	821 32.2 2.7
～中学校卒業お祝い献立～										
12火	赤飯 (ごま塩)	牛乳	チキンレモン醤油かけ れんこんのきんぴら すまし汁 お祝いいちごゼリー	とりにく さつまあげ とうふ かまぼこ	牛乳	●にんじん ほうれんそう	ごぼう れんこん たまねぎ だいこん しいたけ ●ねぎ こんにゃく レモン	せきはん さとう パンこ ごむぎこ いちごゼリー	あげあぶら あぶら ごまあぶら ごま	818 26.7 2.9
13水	中学校卒業式									
14木	ごはん	ジョア	オムレツ(▲チキンナゲット) ごぼうサラダ ハマシソース	ぶたにく たまご	ジョア	●にんじん トマト	●キャベツ えだまめ ごぼう たまねぎ しめじ グリーンピース	●ごはん	あぶら ドレッシング	806 27.0 2.9
15金	丸パン横切り	牛乳	ハムステーキ チーズサラダ ミネストローネ	ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	コーン ●キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ だいこん	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら ドレッシング	766 27.8 3.1
18月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 磯辺和え けんちん汁	さば らうま かつお かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり ごぼう だいこん ●ねぎ こんにゃく	●ごはん さといも	あぶら	762 30.0 2.7
19火	わかめごはん	牛乳	エビカツ(バックソース) 切り干し大根の含め煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	さつまあげ あぶらあげ とうふ えび	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ごまつな	だいこん たまねぎ しいたけ ●ねぎ こんにゃく	●ごはん さとう じゃがいも パンこ ごむぎこ	あげあぶら あぶら	795 24.6 3.3
21木	カレーピラフ	牛乳	フレンチサラダ きのこイカのドリアソース レモンゼリー	とりにく ベーコン いか	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	●キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しめじ グリーンピース	●ごはん レモンゼリー	あぶら ドレッシング	796 30.3 3.0
22金	チョコチップパン	牛乳	ハムチーズピカタ(▲からあげ) 海藻サラダ ポークビーンズ	ぶたにく だいず たまご ハム	牛乳 かいそう チーズ	にんじん プロックロー トマト パセリ	えだまめ きゅうり たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さとう	あぶら	836 35.6 2.7
25月	バックラーメン	牛乳	ショーロンポー(2個) チキンサラダ ちゃんぽんラーメンスープ	とりにく ぶたにく なるこ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	●キャベツ きゅうり もやし にんにく はくさい たまねぎ コーン だいのこ	ちゅうかめん ごむぎこ	あぶら	761 35.8 3.1

●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。 ◆には配食用手袋がつきます。
※材料の都合で献立が変わることがあります。 ※今月のお米は渋川市産を使用する予定です。

学校給食摂取基準値 熱量: 830kcal たんぱく質: 2.7~4.2g 食塩 2.5g未満

は中学3年生のリクエストメニューです。