



3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	体をたくもつものになる食品		体の調子を整えるものになる食品		エネルギーのもとになる食品		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		
1金	カレーライス (麦ごはん)	ジョア プレーン	わかめサラダ 鉄腕カレー	ハム ぶたにく レバー だいす	ジョア わかめ	にんじん	●きゃべつ きゅうり しょうが	にんにく たまねぎ	●むぎごほん じゃがいも でんぷん こめこ	あぶら	779 30.0 2.9
4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 ミニシチリアレモンゼリー	ツナ とりにく ぶたにく	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ	きゃべつ	パン じゃがいも トッポギ ひよこまめ ゼリー	マヨネーズ (たまごぬぎ)	779 28.4 2.9
5火	ごはん	牛乳	さば香味焼き 肉じゃが もやしと油あげのみそ汁	さば ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし	しらたき えのきだけ	●ごはん じゃがいも さとう	あぶら	783 31.0 2.2
6水	丸パン	牛乳	ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ ほうれん草と豆乳のスープ	ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳	トマト アスパラ にんじん セロリ	たまねぎ にんにく りんご カリフラワー きゅうり	パン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ドレッシング	788 31.8 3.5	
7木	徳島県の郷土料理 「ならえ」です。			あぶらあげ とりにく なると かまぼこ	牛乳	なののは にんじん	たまねぎ しいたけ こんにゃく だいこん れんこん しめじ ねぎ	うどん こむぎこ さとう	あげあぶら こま	834 29.3 3.0	
8金	北橋中学校 3年2組のリクエスト給食です。			とりにく さつまあげ あぶらあげ 切干大根の炒め煮 キャベツ汁	牛乳 わかめ	にんじん	きりぼしだいこん しらたき たまねぎ ●きゃべつ	●ごはん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	798 29.5 3.6	
11月	こめっこぱん	牛乳	FMコーングラタン ペンネのミートソース和え (▲トッポギのミートソース和え) 野菜スープ	おから ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム ●きゃべつ	パン じゃがいも こめこ さとう ペンネ	あぶら	776 28.6 3.0	
12火	中学3年生 卒業お祝い献立です。			さわら さつまあげ とりにく とうふ フィッシュボール かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ たまねぎ	せきはん さとう ケーキ	ごま あぶら ごまあぶら	805 32.1 2.3	
13水	卒業式のため給食はありません。										
14木	津久田小学校 6年生が考えた献立です。			たまご とりにく あぶらあげ こうやとうふ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな にら	ごぼう こんにゃく しいたけ しめじ だいこん ねぎ	●ごはん さとう さといも	あぶら	777 31.4 3.9	
15金	森と海のスパゲティ	牛乳	カラフルサラダ FMいちごスティックケーキ	ベーコン いかり とうにゅう	牛乳	パセリ パプリカ アスパラ	たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり コーン	スパゲティ でんぷん ケーキ	あぶら クリーム ドレッシング	770 31.8 3.6	
18月	ココアパン	牛乳	鶏肉のレモンバジルナゲット(2ヶ) 千切りポテトのサラダ マメマメミネストローネ	とりにく ハム ベーコン だいす	牛乳	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ ●きゃべつ	にんにく	パン じゃがいも ひよこまめ さとう	マヨネーズ (たまごぬぎ)	775 30.3 2.9
19火	ちゃんぽんめん ☆パックラーメン	牛乳	お魚君かまぼこ 春雨サラダ ちゃんぽんスープ ☆ヨーグルト	かまぼこ ハム ぶたにく いか なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん	コーン えだまめ きゅうり しょうが きくらげ ねぎ	もやし にんにく はくさい	ラーメン はるさめ さとう でんぷん	あげあぶら ごまあぶら あぶら	807 34.1 3.8
21木	チキンピラフ	牛乳	ウインナー(2本) イタリアンサラダ 米粉のマカロニスープ ミニぶどうゼリー	とりにく ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ きゅうり ●きゃべつ	コーン	●ごはん じゃがいも トッポギ ゼリー	ドレッシング	758 25.1 3.3
22金	ごはん	牛乳	肉豆腐 和風ツナサラダ 田舎汁	ぶたにく とうふ ツナ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが しらたき ●きゃべつ きゅうり だいこん	たまねぎ ごぼう ねぎ	●ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	770 33.1 2.4
25月	ピタパン	牛乳 ミルメーク	いかナゲット(2ヶ)(▲いかステーキ) チリコンカン フォースープ	いか ぶたにく レバー だいす こうやとうふ とりにく とうふ	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ		ピタパン こむぎこ ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ マロニー ミルメーク	あぶら	770 36.4 3.0
26火	修了式のため給食はありません。										

☆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。