



5月 こんだて表（小学校）



令和6年度 渋川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔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		熱量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・食物繊維	炭水化物	脂肪	
1 水	わかめごはん	牛乳	チキンみそカツ ほうれん草のごまあえ 春野菜のみそ汁 ☆こどもの日ゼリー	とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 きぬさや	たまねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま	631 22.3 3.4
2 木	丸パン横切り	牛乳	ソーセージステーキ ミネストローネ カラフルサラダ	ソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん トマト パプリカ ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ●ズッキーニ	パン マカロニ じゃがいも さとう	ドレッシング	604 27.9 3.5
7 火	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ヘルシーサラダ	とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご こんにゃく きゅうり	むぎごはん じゃがいも	あぶら	628 18.8 2.7
8 水	ごはん	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう)..... 白身魚フライソースがけ もやしのみそ汁 五目きんぴら	ホキ あぶらあげ とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	えのき もやし ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	618 22.8 2.7
9 木	ロールパン	ジョア (ブレイ)	オムレツのトマトソース(▲ウインナー) クラムチャウダー グリーンサラダ	たまご ベーコン あさり	ジョア 牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	606 22.6 2.9
10 金	ごはん	牛乳	中華丼の具 わかめスープ ミニアセロラゼリー	ぶたにく いか なると かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ だけのこ ねぎ	ごはん でんぶん	あぶら ごまあぶら	603 26.7 2.4
13 月	ごはん	牛乳	あかうお 赤魚みそ粕漬け 呉汁 肉じゃが	あかうお だいたす とうにゅう ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう だいこん こんにゃく たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さといも じゃがいも	あぶら	603 26.3 2.1
14 火	うどん ☆バックめん	牛乳	野菜かきあげ 山菜うどん汁 しらたきのごまあえ	とりにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん	なめこ ●しいたけ さんさい ねぎ こんにゃく もやし キャベツ	うどん さとう こむぎこ	あぶら ごま	652 23.6 3.8
15 水	ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼 チンゲンサイのスープ	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん ら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ もやし しょうが	ごはん さとう でんぶん	あぶら	620 25.7 2.9
16 木	ツイストパン	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です。(チーズ)..... ハンバーグデミソースがけ チーズサラダ カラフルコンソメスープ	とりにく ぶたにく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー	●たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら	624 26.7 3.4
17 金	ごはん	牛乳	小籠包(1、2年1個 3年～2個) マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん ら	しょうが にんにく だけのこ ねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら ドレッシング	662 24.6 2.4
20 月	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 田舎汁 ひじきの炒め煮	さば あぶらあげ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	600 21.8 2.0
21 火	ラーメン ☆バックめん	牛乳	春巻 みそラーメンスープ チンゲンサイの中華サラダ	ぶたにく ハム	牛乳 わかめ	にんじん ●チンゲンサイ パプリカ	にんにく メンマ コーン もやし キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	629 21.0 3.5
22 水	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲鮭の塩焼き) 小松菜のみそ汁 豚肉の生姜煮	たまご とうふ あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな ら	たまねぎ しめじ しょうが にんにく こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	612 27.9 2.2
23 木	食パン	牛乳	パンにツナサンドのぐをはさんでたべよう。 チキンナゲット(2個) いか団子スープ ツナサンドの具	とりにく いか たら ツナ	牛乳	にんじん こまつな	●たまねぎ キャベツ きゅうり	パン こむぎこ	ノンエッグマヨネーズ	647 29.6 3.4
24 金	ごはん	牛乳	ハヤシライス イタリアンサラダ ☆ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ しめじ きゅうり グリーンピース コーン キャベツ	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	681 23.0 2.5
27 月	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(1、2年1個 3年～2個) キムチスープ ブロッコリーサラダ	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ら ブロッコリー	キャベツ はくさい ねぎ きゅうり コーン	ごはん	あぶら ドレッシング	603 24.1 2.2
28 火	パーカーハウス	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう)..... パンにチキンやサラダをはさんでたべよう 照り焼きチキン ごぼうのごま風味サラダ ふわふわ卵スープ(▲卵抜きスープ)	とりにく たまご ベーコン	牛乳	にんじん	●たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン しょうが	パン さとう でんぶん	ドレッシング	651 29.6 4.2
29 水	ごはん	牛乳	今日は鹿児島県の郷土料理です。(きびなごフライ・さつま汁)..... きびなごフライソースがけ(2個) さつま汁 つけあげと大根の煮物	きびなご とりにく あつあげ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら	621 23.3 2.4
30 木	黒パン	牛乳	たこナゲット スパゲティナポリタン 野菜スープ	たこ いか たら ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	●たまねぎ コーン キャベツ ●ズッキーニ	パン じゃがいも スパゲティ こむぎこ	あぶら	627 22.7 2.8
31 金	ごはん	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です。(いわし)..... いわしのうま煮 キャベツのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	いわし あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん	●たまねぎ キャベツ しょうが こんにゃく だけのこ グリーンピース	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	572 24.5 2.5

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。

※栄養価は八訂成分表で計算しています

●は渋川産を使う予定です。太字の野菜はしるせんです。

☆は業者配送です。

※材料の都合で献立が変わることがあります。



魚の骨には気をつけましょうのマークです。