



5月 こんだて表（中学校）



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) 炭水 質(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	今日はこどもの日の行事食です。			とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう 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	あぶら ごま	770 25.1 4.0
2 木	丸パン横切り	牛乳	パンにソーセージをはさんでたべよう 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	717 31.6 4.1
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	788 22.4 3.2
8 水	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)			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 こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	751 25.8 2.9
9 木	ロールパン	ジョア (グリーン)	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	757 26.5 3.5
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 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 キャベツ ねぎ	ごはん でんぶん	あぶら ごまあぶら	750 31.4 3.0
13 月	ごはん	牛乳	赤魚みそ粕漬け 呉汁 肉じゃが	あかう だいず 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	750 30.1 2.4
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	831 28.2 4.8
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 にら 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	772 30.2 3.4
16 木	今日はカルシウムアップ献立です。(チーズ)			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	780 32.8 4.2
17 金	ごはん	牛乳	小籠包(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 にら	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	805 28.3 2.8
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	732 24.3 2.4
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	777 25.4 4.1
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 にら	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	765 32.2 2.6
23 木	食パン	牛乳	パンにツナサンドの具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 いかな 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	774 34.4 4.3
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	839 26.7 3.1
27 月	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(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 にら 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	735 27.3 2.5
28 火	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)			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	804 35.2 5.0
29 水	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 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	あぶら	767 26.9 2.8
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 いかな 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	775 27.2 3.5
31 金	今日はカルシウムアップ献立です。(いわし)			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 グリンピース	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	710 27.6 3.0

▲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。太字の野菜はしぼせんです。

☆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。