



5月 こんだて表(小学生)



令和6年度 渋川市北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		エネルギー たんぱく質 脂質
				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	黒パン	牛乳	クリスピーチキン まめめめサラダ ウインナーと大根のスープ	とりにく だいす ウインナー ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	えだまめ キャベツ たまねぎ だいこん えのきだけ	パン じゃがいも パン こむぎこ	あぶら ドレッシング	623 25.9 2.4		
2木	ごはん	牛乳	豆腐バーグおろしソース 磯え 若竹汁 柏餅	とうふ とりにく かまぼこ	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな	だいこん もやし キャベツ しじめ たけのこ えのきだけ ねぎ たまねぎ	ごはん かしわもち	ごま	624 26.4 2.4		
7火	さくらごはん	牛乳	あじのスタミナ焼き 和風サラダ キムチ汁	あじ ツナ とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ もやし はくさいキムチ ねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	595 29.3 2.8		
8水	背割れコッパン	牛乳	ロングウインナーソースかけ イタリアンサラダ カレー風味ポトフ	ウインナー ベーコン とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん パセリ	コーン きゅうり さきーマン たまねぎ しめじ キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	601 26.5 2.3		
9木	ごはん	牛乳	ささみレモン醤油かけ 望わかめのきんぴら 新じゃがいものみそ汁	とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳 くわかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ えのきだけ キャベツ こんにゃく レモン	ごはん さとう じゃがいも パン こむぎこ	あけあぶら あぶら ごまあぶら ごま	664 27.2 2.5		
10金	こめっこパン	牛乳	チーズオムレツ(▲ボンレスハム) こんにゃくサラダ ブラウンシチュー	たまご ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	こんにゃく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ グリーンピース	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	615 27.0 2.8		
13月	バックうどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ごまよこし 山菜うどん汁	ちくわ とりにく なると あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし キャベツ だいこん ●しんだけ さんさい えのきだけ ねぎ こんにゃく	うどん さとう こむぎこ	あけあぶら ごま	607 28.0 2.6		
14火	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 肉じゃが なめこのみそ汁	いわし ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース だいこん なめこ ねぎ こんにゃく うめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	644 27.0 2.3		
15水	ココアパン	牛乳	野菜グラタン コールスローサラダ ミネストローネ	ベーコン だいす あから	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	●たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく	パン じゃがいも マカロニ さとう	ドレッシング	674 19.9 2.1		
16木	ごはん	牛乳	たご型たこやき 海藻サラダ マーボー豆腐	たご ぶたにく だいす とうふ	牛乳 かいそう	にんじん にら	えだまめ だいこん キャベツ きゅうり にんにく しょうが ●たまねぎ たけのこ ねぎ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら	644 26.6 2.2		
17金	食パン (ブルーベリー ジャム)	牛乳	ハーブチキン マカロニサラダ 野菜スープ	とりにく ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん パセリ	にんにく ●たまねぎ コーン きゅうり しめじ キャベツ パセリ	パン マカロニ じゃがいも ジャム	マヨネーズ	678 27.6 2.5		
20月	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 切り干し大根の含め煮 麩のみそ汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	だいこん ●たまねぎ だいこん えのきだけ こんにゃく	ごはん さとう でんぷん ふ	あぶら	647 24.6 2.2		
21火	ごはん	牛乳	ぶちぶちサラダ チキンとズッキーニのカレー ◆オレンジ	とりにく	牛乳 かんてん	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく ●ズッキーニ ●たまねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	621 20.3 2.4		
22水	パーカーハウス	牛乳	ハムカツ ごぼうサラダ たまごスープ(▲たまご抜きスープ)	ハム ベーコン たまご かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ えだまめ ごぼう たまねぎ コーン	パン じゃがいも パン こ	あけあぶら ドレッシング	639 22.8 2.7		
23木	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き ぼっかけ 真汁	さわら だいす あつあげ とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな とうがらし	ごぼう ●たまねぎ だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	601 27.8 2.0		
24金	バックラーメン	牛乳	肉まん チキンサラダ とんこつラーメンスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり にんにく ●たまねぎ もやし コーン	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	633 26.4 2.9		
27月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2個) チンジャオロース トッポギスープ	コーン ぶたにく とうふ きょうに	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ にら	しょうが にんにく ●たまねぎ たけのこ もやし しめじ だいこん えのきだけ しいたけ ねぎ	ごはん さとう でんぷん トッポギ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	644 24.9 2.2		
28火	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲肉だんご) こぎつねごはんの具 わかめのみそ汁	たまご とりにく だいす あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	●たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ だいこん えのきだけ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	692 31.9 2.3		
29水	スパゲッティー	牛乳	ツナサラダ あさりのトマトパスタソース いちごスティックケーキ	ベーコン とりにく あさり ツナ	牛乳	にんじん トマト とうがらし パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ コーン しめじ ●ズッキーニ キャベツ えだまめ きゅうり	スパゲッティー さとう ケーキ	あぶら オリーブオイル マヨネーズ ドレッシング	699 27.6 1.8		
30木	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き かみなりこんにゃく 田舎汁	あかうお とりにく ちくわ かつおぶし とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう だいこん ●たまねぎ もやし キャベツ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	599 31.0 1.8		
31金	はちみつパン	ジョア	チキンナゲット(2個) チーズサラダ ポークビーンズ	とりにく ぶたにく だいす	ジョア チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり ●たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さとう パン こむぎこ	あぶら ドレッシング	594 28.0 2.4		

※材料の割合で献立が変わることがあります。
 ●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かます。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。