



5月 こんだて表(中学校)



令和6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	からだをつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		ねつりょう 熱量kcal たんぱく質(g) しょ糖(g) 食塩(g)	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン類	炭水化物	脂質		
1水	スパゲティ ミートソース	牛乳	グリーンサラダ ☆ミルク入り抹茶プリン	ふたにく だいす	牛乳	にんじん ピーマン トマト アロカリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン	スパゲティ でんぷん こめこ まっちゃん	あぶら ドレッシング	826 37.5 2.9	
大分県の郷土料理 「のっぺ汁」です。											
2木	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 肉じゃが のっぺ汁	いわし ふたにく あつあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが しらたき だいこん こんにゃく	たまねぎ ごぼう しいたけ でんぷん	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	737 28.3 2.7
7火	ごはん	牛乳	FM甘酢肉団子(2ヶ) 切干大根の炒め煮 ほっかけ汁	とりにく ふたにく さつまあげ あぶらあげ こうや豆腐 あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ きりほしだいこん しらたき しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	771 30.0 2.7	
8水	ロールパン	牛乳	鶏肉のトマトソースがけ カラフルサラダ コーンとたまねぎのスープ	とりにく ベーコン	牛乳	トマト パプリカ アロカリ にんじん チガヤイ	にんにく たまねぎ りんご きゅうり しめじ コーン	パン さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	771 32.3 2.8	
9木	山菜うどん ☆バックうどん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ(2ヶ)(▲竹輪の磯辺焼き) 白滝のごま和え 山菜うどんの汁 ミニぶどうゼリー	ちくわ とりにく なると あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん	きゃべつ しらたき しいたけ えのきたけ たけのこ	うどん ごまご さとう ゼリー	あげあぶら ごま	818 32.0 3.4	
10金	とふのこそぼろ丼 (さくらごはん)	牛乳	とふのこそぼろ丼の具 田舎汁 ◆美生柑	ふたにく こうや豆腐 とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが えたまねぎ だいこん ねぎ みしょうかん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	753 27.8 3.2	
13月	食パン いちごジャム	牛乳	チーズオムレツ(▲ウインナー) イタリアンサラダ ブラウンシチュー	たまご ふたにく	牛乳 チーズ	アロカリ にんじん トマト	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン ジャム じゃがいも さとう でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	788 30.4 3.3	
14火	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼きソース ツナじゃが もやしと油あげのみそ汁	とりにく ツナ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき えのきたけ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	776 32.1 2.7	
15水	黒パン	牛乳	ハンバーグトマトソース キャベツとブロッコリーのサラダ 豆乳クラムチャウダー	ふたにく とりにく ベーコン あさり とうにゅう	牛乳	トマト アロカリ にんじん	たまねぎ にんにく りんご きゅうり きゃべつ	パン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ドレッシング	816 31.6 3.3	
16木	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	かむかむ海藻サラダ キーマカレー	ふたにく だいす	牛乳 わかめ こんぶ	アロカリ にんじん ピーマン	きゅうり しょうが たまねぎ コーン	むぎごはん でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	799 27.8 2.6	
17金	ごはん	牛乳	かつおフライ(▲にしんの甘露煮) じゃがいもの生姜煮 若竹汁	かつお ふたにく とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ	ごはん パンこ ごまご じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	752 30.1 2.4	
20月	ブランコッパ	牛乳	いかなゲット(2ヶ)(▲いかステーキ) ひよこ豆と大豆のサラダ ポトフ	いか たちうお だいす ベーコン ウインナー	牛乳	アロカリ にんじん	きゅうり たまねぎ もやし しめじ きゃべつ	パン パンこ ごまご ひよこめ じゃがいも	ドレッシング	771 30.6 2.7	
21火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース きんぴらごぼう キャベツ汁	とりにく とうふ さつまあげ ふたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	763 30.9 2.8	
22水	ミルクパン	牛乳	FMコーングラタン ツナサラダ あさりのトマトスープ	おから ツナ ベーコン あさり	牛乳	にんじん トマト こまつな	コーン きゅうり きゃべつ にんにく たまねぎ	パン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	722 24.7 3.1	
23木	味噌だれ焼肉丼 (ごはん)	牛乳	味噌だれ焼肉丼の具 わかめスープ	ふたにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ら こまつな	たまねぎ しめじ もやし きゃべつ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	763 31.8 2.9	
24金	ごはん	牛乳	さばの文化干し ひじきの五目煮 ふるさと汁	さば とりにく さつまあげ ちくわ だいす とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく しいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	748 28.0 3.7	
27月	丸パン横切り	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ コールスローサラダ 米粉のマカロニスープ	とりにく ふたにく だいす ベーコン	牛乳	にんじん チガヤイ	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう じゃがいも トッポギ	ドレッシング	788 29.8 3.8	
28火	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	大根サラダ ハヤシソース	ハム ふたにく	牛乳	にんじん トマト	だいこん にんにく たまねぎ マッシュルーム	むぎごはん でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	790 27.8 3.1	
29水	コッパパン	牛乳	ウインナー(2本) チリコンカン 野菜スープ	ウインナー ふたにく レバー だいす こうや豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ きゃべつ	パン ひよこめ いんげんまめ えんどうまめ じゃがいも	あぶら	789 37.6 3.6	
30木	みそラーメン ☆バックラーメン	牛乳 ミルク	棒餃子(▲FM野菜のチヂミ) もやしと小松菜のナムル みそラーメンスープ	ふたにく とりにく なると	牛乳 わかめ	ら こまつな にんじん	きゃべつ たまねぎ ねぎ もやし コーン しょうが にんにく メンマ	ラーメン ごまご ミルク	ドレッシング あぶら	785 29.3 3.6	
31金	きなこ揚げパン	牛乳	津久田っ子サラダ まめまめミネストローネ ☆ヨーグルト	きなこ ツナ ベーコン だいす	牛乳 ヨーグルト	アロカリ パプリカ にんじん トマト こまつな	きゅうり コーン こんにゃく にんにく たまねぎ	パン グラニュー じゃがいも ひよこめ さとう	あげあぶら ドレッシング	788 30.8 2.7	

☆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。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。