



6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		総量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		
3月	★スープのどんごは、よくかんで食べましょう!..			ふたにく とうふ いか	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが ごぼう しいたけ にんにく すいか	●たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	810 35.2 2.5
4火	ロールパン	牛乳	豚丼 豆腐と団子のスープ ◆小玉すいか	いか ベーコン ウィンナー だいず	牛乳	にんじん	しめじ だいこん キャベツ えだまめ グリーンピース きゅうり	●たまねぎ	パン パンこ	ドレッシング	813 32.2 3.8
5水	ごはん	牛乳	とりたまそぼろ丼(▲)とりそぼろ丼 けんちん汁 ☆歯と口の健康週間ゼリー	とりにく おから たまご とうふ	牛乳	ごまつな にんじん	こんにやく だいこん ねぎ しょうが	ごはん さとう いも さとう	あぶら ごまあぶら	814 31.6 3.1	
6木	今日はカルシウムアップ献立です。(ブロッコリー)			とりにく ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく コーン きゅうり キャベツ	●たまねぎ	パン さとう	あぶら バター ドレッシング	915 41.2 4.6
7金	ごはん	牛乳	白身魚のりごま揚げ かみかみ汁 切り干し大根の炒め煮	ホキ ふたにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	牛乳 あおのり	にんじん いんげん	ごぼう だいこん こんにやく れんこん	ごはん じゃがいも さとう パンこ ごむぎこ	あぶら ごま	818 30.7 2.6	
10月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース じゃがいもとわかめのみそ汁 チンゲンサイとチキンのおかかあえ	とりにく ふたにく あぶらあげ とうふ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん もやし	●たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん		727 27.4 3.3
11火	うどん ☆バックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2個) カレーうどん汁 ほうれん草のごまあえ	ちくわ とりにく	牛乳 あおのり	にんじん ほうれん草	●たまねぎ ねぎ もやし	うどん さとう ごむぎこ	あぶら ごま	892 30.7 4.8	
12水	今日は長崎県の郷土料理です(浦上そぼろ)			あじ ふたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう しらたき もやし しいたけ こんにやく	ごはん さとう いも さとう	あぶら	776 30.9 2.5	
13木	背割りコッパパン	ジョア (マスカット)	パンにウィンナーをはさんでたべよう。 ロングウィンナーケチャップがけ ワンタンスープ コーンサラダ	ウィンナー ふたにく	ジョア	にんじん にら	●たまねぎ しいたけ きゅうり コーン キャベツ	パン さとう ワンタン	あぶら	736 30.1 4.5	
14金	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き 肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁	あかうお あぶらあげ とうふ ふたにく	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ねぎ ●たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	767 32.9 2.7	
17月	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 中華スープ わかめのサラダ	ふたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ●たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	ごはん さとう ほろさめ	ごまあぶら ごま ドレッシング	788 30.1 2.7	
18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 ふたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん トマト	●たまねぎ ●たまねぎ きゅうり ごぼう えだまめ	●たまねぎ	パン マカロニ ごむぎこ	ソノエッグマヨネーズ	797 27.5 3.6
19水	麦ごはん	牛乳	お魚かまぼこ ヘルシーサラダ ひき肉と玉葱たっぷりカレー	かまぼこ 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 こんにやく きゅうり えだまめ コーン	むぎごはん じゃがいも	あぶら	801 23.7 3.8	
20木	ココア揚げパン	牛乳	パンネのミートソース 野菜スープ	ふたにく ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ ピーマン トマト	にんにく ●たまねぎ コーン キャベツ	パン パンネ じゃがいも さとう	あぶら	835 27.4 3.2	
21金	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲肉団子) 油揚げのみそ汁 なすの味噌炒め	たまご あぶらあげ とうふ ふたにく	牛乳	にんじん ごまつな パプリカ ピーマン	だいこん にんにく ●たまねぎ ●なす	ごはん さとう	あぶら	767 30.7 2.7	
24月	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい(2個) マーボー豆腐 春雨サラダ	ふたにく とりにく おから とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく こんにやく ねぎ たけのこ きゅうり もやし	ごはん でんぶん ほろさめ さとう ごむぎこ	ごまあぶら	765 28.1 3.4	
25火	丸パン横切り スライスチーズ	牛乳	パンにチーズ・ハンバーグをはさんでたべよう。 ハンバーグデミソース カラフルサラダ ガルパンソースープ	ふたにく とりにく ベーコン ひよこめ	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー	●たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	816 36.4 4.4	
26水	ごはん	オレンジ ジュース	ハヤシライス 三色サラダ	ふたにく	生クリーム	にんじん	にんにく ●たまねぎ しめじ だいこん グリーンピース きゅうり	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	846 25.3 3.4	
27木	ラーメン ☆バックめん	牛乳	棒餃子 塩ラーメンスープ 棒々鶏サラダ	ふたにく とりにく いか なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく コーン キャベツ もやし きゅうり	ちゅうかめん でんぶん	あぶら ドレッシング	780 34.9 5.0	
28金	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 ふたにく とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	●たまねぎ	ごはん さとう ごむぎこ パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	777 28.9 2.4

6月4日~10日は



歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか? この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話してみてください。



※栄養価は八訂成分表で計算しています

※材料の都合で献立が変わることがあります。

▲はアレルギー対応食です。◆には配食用手袋がつかます。☆は業者配送です。

●は渋川産を使う予定です。太字の野菜はしぶせんです。

魚の骨には気をつけましょうのマークです。

★見てみませんか?お子さんが食べている給食★

毎日3時過ぎには、当日の給食の写真が見られます。

携帯でこちらの二次元コードを読みとればすぐ見れます。

