



6月 こんだて表(中学校)



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		熱量(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(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	バックうどん	牛乳	焼きかまチーズ 梅の香りとえ カレーうどん汁	たら とりにく あぶらあげ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん きゅうり うめ ●たまねぎ しめじ ねぎ	うどん		779 37.1 2.7
4火	ごはん	牛乳	棒餃子 かみかみ丼の具 [🍴] トックスープ	とりにく ふたにく とうふ なると	牛乳	にんじん なら	ごぼう ●たまねぎ しめじ にんにく しょうが だいこん ねぎ キャベツ こんにゃく	ごはん さとう トック きょうぎのかわ	あぶら ごまあぶら	768 28.9 2.3
5水	ロールパン	ジョア (ブルーベリー)	ワインナーソースかけ (2本) こんにゃくサラダ [🍴] かぼちゃのポターージュ	ワインナー ベーコン	ジョア かいそう 牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	えだまめ きゅうり もやし ●たまねぎ こんにゃく	パン さとう	あぶら ドレッシング	843 27.8 3.2
6木	ごはん	牛乳	あじの一夜干し じゃがいもそぼろ煮 なめこのみそ汁	あじ とりにく さつまあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが ●たまねぎ えだまめ だいこん なめこ ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	748 34.4 3.1
7金	ココア揚げパン	牛乳	ごぼうサラダ [🍴] 鶏肉と野菜のトマト煮 ☆ヨーグルト	とりにく だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	きゅうり えだまめ ごぼう にんにく しめじ ●たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら ドレッシング マヨネーズ	782 33.9 2.6
10月	ごはん	牛乳	野菜サラダ ハヤシソース 梅ゼリー	ふたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	●たまねぎ しめじ グリーンピース コーン だいこん きゅうり	ごはん ゼリー	あぶら ドレッシング	762 22.4 2.8
11火	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 上州きんぴら こしね汁	にしん ふたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう しいたけ キャベツ ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	751 28.3 2.4
12水	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ ABCスープ	ふたにく とりにく ベーコン	牛乳	トマト にんじん こまつな いんげん	●たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり えだまめ コーン	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	799 31.6 2.8
13木	さくらごはん	牛乳	五目たまご焼き (▲野菜コロッケ) じゃぶ煮 いわし団子汁	たまご とりにく とうふ あぶらあげ いわし たら	牛乳 ひじき	にんじん ほうろくそう	ごぼう ●たまねぎ しいたけ しょうが だいこん えのきだけ ねぎ たけのこ キャベツ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	772 34.3 3.5
14金	背割れコッペパン	牛乳	チキンナゲット (3個) ツナサンドの具 コーンポターージュ	とりにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	えだまめ きゅうり キャベツ ●たまねぎ コーン	パン こむぎこ	あぶら マヨネーズ	853 32.4 3.5
17月	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ごま酢和え チゲ汁	ふたにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん なら かぼちゃ	もやし コーン キャベツ にんにく しょうが ●たまねぎ だいこん ねぎ はくさいキムチ	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら ごま	761 24.3 2.6
18火	ごはん	牛乳	中華丼の具 フルーツ杏仁 わかめスープ	ふたにく いかな なると とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく ●たまねぎ もやし たけのこ キャベツ だいこん しいたけ えのきだけ ねぎ みかん パイ	ごはん でんぷん あんにとらふ	あぶら ごまあぶら	754 27.3 2.4
19水	はちみつパン	ジョア	ママレードチキン イタリアンサラダ クリームシチュー	とりにく ベーコン	ジョア 牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり ●たまねぎ きピーマン グリーンピース	パン じゃがいも ジャム	あぶら ドレッシング	833 32.7 2.9
20木	ごはん	牛乳	甘酢肉団子 (3個) 切り干し大根の含め煮 高野豆腐のみそ汁	とりにく さつまあげ あぶらあげ こしょうとうふ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	だいこん ●たまねぎ もやし えのきだけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あぶら	779 28.3 2.8
21金	黒パン	牛乳	ツナオムレツ (▲ハムステーキ) ラタトゥイユ ラビオリスープ	たまご ツナ ベーコン ふたにく	牛乳	トマト にんじん いんげん こまつな パセリ	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ しめじ きピーマン ●なす えのきだけ	パン じゃがいも さとう ラビオリのかわ	あぶら オリーブあぶら	748 23.3 2.8
24月	バックラーメン	牛乳	枝豆しゅうまい (2個) チョレギサラダ 醤油ラーメンスープ	とりにく ふたにく なると	牛乳 わかめ のり	にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし メンマ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり ●たまねぎ えだまめ	ちゅうかめん しゅうまいのかわ	あぶら ドレッシング	751 28.6 3.2
25火	ごはん	牛乳	しぶかわカレー ◆スイカ	ふたにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ ●なす スイカ りんご	ごはん ●じゃがいも	あぶら	785 22.9 2.5
26水	ミルクパン	牛乳	コーングラタン まめまめサラダ とりポールスープ	だいず とりにく おから	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ コーン きゅうり キャベツ ●たまねぎ だいこん えのきだけ	パン じゃがいも	ドレッシング	804 24.2 2.9
27木	ごはん	牛乳	かつおフライ ひじきの炒め煮 ふわふわたまごのみそ汁 (▲たまご抜きみそ汁)	かつお あぶらあげ さつまあげ だいず とうふ たまご	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	しいたけ ●たまねぎ えのきだけ キャベツ こんにゃく ごぼう	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あげあぶら あぶら	770 30.9 2.4
28金	ツイストロール	牛乳	チキンのチーズ焼き サラダパグッティー トマトスープ	とりにく ツナ ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	●たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん ●ズッキーニ	パン スパグッティー じゃがいも パンこ	マヨネーズ ドレッシング	838 33.1 3.1

●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。

* 材料の都合で献立が変わることがあります。

🍴 かみかみメニュー

※ 栄養価は、八訂成分表で計算しています。