



7月 こんだて表（小学校）



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) 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	
1月	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉丼 わかめスープ	ふたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし ねぎ	ごはん さとう でんふん	ごま こまあぶら あぶら	626 25.9 2.9
2火	パリオリンピック応援献立です。(ポトフ・ブランマンジェ)	牛乳	オムレツのトマトソース (▲チキンナゲット) ポトフ グリーンサラダ ☆ブランマンジェ	たまご ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	にんにく ●たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり もやし	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	616 21.7 2.7
3水	ごはん	牛乳	あじのさんが焼きおろしソース 豚汁 キャベツのごま昆布あえ	あじ ふたにく とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ きゅうり キャベツ もやし	ごはん さとう でんふん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	603 25.2 2.4
4木	今日はカルシウムアップ献立です。(牛乳)	牛乳	パンにハムカツをはさんでたべよう。 ハムカツソースがけ ミルクスープ 三色サラダ	ハム ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	コーン ●たまねぎ だいこん きゅうり	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	662 22.9 3.5
5金	今日は七タの行事食です。七タうどん汁には聖型のオクラや聖型かまぼこが入っています。	牛乳	うどん ☆バックめん ツナサラダ ☆七タゼリー	たこ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー オクラ	しいたけ ●ねぎ きゅうり	うどん こむぎこ	ドレッシング	607 26.1 3.4
8月	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き キャベツのみそ汁 渋川じゃがいものそぼろ煮	さば あぶらあげ ふたにく	牛乳	にんじん	●たまねぎ キャベツ しょうが しらす だしの グリーンピース	ごはん さとう でんふん ●じゃがいも	あぶら	634 24.2 2.1
9火	ツイストパン	牛乳	白身魚フライソースがけ ごぼうサラダ ミネストローネ	たら ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン グリーンピース	パン じゃがいも マカロニ さとう パンこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	627 23.6 3.0
10水	ごはん	牛乳	焼き餃子(2個) 五目豆腐 チンゲンサイのナムル	ふたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく だしの しいたけ ●ねぎ もやし ●チンゲンサイ コーン	ごはん さとう でんふん こむぎこ	あぶら ドレッシング	647 24.8 2.0
11木	伊香保ハワイアンフェスティバルにちなんだハワイの献立です。	牛乳	ソーセージステーキ カラフルサラダ チキンロングライススープ	ソーセージ とりにく	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	●たまねぎ しょうが にんにく ねぎ きゅうり コーン	パン さとう はるさめ	あぶら ドレッシング	649 26.7 2.4
12金	今日は沖縄県の郷土料理です。(ゴーヤチャンプルー・もすくスープ)	牛乳	甘酢肉団子(2個) もすくスープ ゴーヤチャンプルー(▲卵なしチャンプルー)	とりにく ふたにく かまぼこ とうふ たまご	牛乳 もすく	にんじん こまつな	にがうり キャベツ	ごはん さとう	あぶら	607 24.5 2.7
16火	ラーメン ☆バックめん	牛乳	ポークシューマイ(2個) 中華サラダ ちゃんぽんスープ	ふたにく いか なると	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ ●ねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん でんふん こむぎこ	ドレッシング あぶら	605 29.0 3.7
17水	今日はカルシウムアップ献立です。(いわし・ひじき)	牛乳	いわしの梅煮 ひじきの炒め煮 もやしのみそ汁	いわし あぶらあげ とりにく さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	えのき もやし ●ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	602 25.7 2.6
18木	小ロールパン	牛乳	なすとツナのトマトスパゲティ コンソメスープ ☆ヨーグルト	ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン	●たまねぎ にんにく コーン キャベツ ●なす	パン スパゲティ じゃがいも	あぶら	630 24.1 2.8
19金	麦ごはん	牛乳	蒸しとうもろこし あけふた とうもろこし 渋川の夏野菜カレー 福神漬	ふたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ ●なす りんご とうもろこし	むぎごはん	あぶら	623 18.9 2.6



8月 こんだて表（小学校）

	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(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	
27火	背割りコッペパン	牛乳	パンにウインナーとチリコンカンをはさんでたべよう。 ロングウインナー ABCスープ チリコンカン	ウインナー ふたにく だいす いんげんまめ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ にんにく	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	632 29.7 3.1
28水	麦ごはん	牛乳	チキンカレー プチプチサラダ ☆サイダーゼリー	とりにく	牛乳 かい豆腐	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	678 18.6 2.5
29木	食パン いちごジャム	牛乳	野菜コロッケソースがけ チーズサラダ 鶏ボールスープ	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも パンこ	あぶら	653 21.6 3.2
30金	ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼 中華スープ	ふたにく	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しょうが もやし キャベツ	ごはん さとう でんふん	あぶら こまあぶら	617 25.0 2.7

※栄養価は八訂成分表で計算しています

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配用手袋がつかます。

●は渋川産を使う予定です。 太字の野菜はしぶせんです。

☆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。

魚の骨には気を付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。



8月1日～4日にかけて「伊香保ハワイアンフェスティバル2024」が開催されます。渋川市では、このイベントを盛り上げるため色々々な企画を行っています。

南部調理場では、この企画の一環として7月11日にハワイにちなんだ献立を提供します。

