



7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



★ラッキーにんじん



	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	ぶたにく 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 でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら	777 30.5 3.5
2火	ブランコッペ	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 ☆ブラマンジェ	たまご ウィンナー	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	766 26.3 3.4
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 ぶたにく 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 でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	772 31.4 2.7
4木	パーカーハウス	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です。（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	821 27.5 4.3
5金	うどん ☆バックめん	牛乳	今日は七タの行事食です。七タうどん汁には星型のオクラや星型かまぼこが入っています。 たこ型たこ焼き 七タうどん汁 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	753 31.0 4.2
8月	ごはん	牛乳	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（だけのこ） 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 ぶたにく	牛乳	にんじん	●たまねぎ キャベツ しょうが しらたき だけのこ グリーンピース	ごはん さとう でんぶん ●じゃがいも	あぶら	768 27.3 2.5
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 ネース	775 28.1 3.8
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	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん にら ●チンゲンサイ	しょうが にんにく だけのこ しいたけ ●ねぎ もやし コーン	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ドレッシング	787 28.4 2.4
11木	マラサダ風 揚げパン	牛乳	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。 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	738 29.0 2.8
12金	ごはん	牛乳	今日は沖縄県の郷土料理です。（ゴーヤチャンプルー・もずくスープ） 甘酢肉団子(2個) もずくスープ ゴーヤチャンプルー(▲卵なしチャンプルー)	とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ たまご	牛乳 もずく	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	743 28.3 3.1
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	ぶたにく 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 でんぶん こむぎこ	ドレッシング あぶら	761 34.3 4.5
17水	ごはん	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です。（いわし・ひじき） 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	755 30.7 2.9
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	800 28.9 3.6
19金	麦ごはん	牛乳	蒸しとうもろこし 渋川の夏野菜カレー 福神漬	ぶたにく	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	781 22.2 3.2



8月 こんだて表（中学校）



	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	パンにウィンナーとチリコンカンをはさんでたべよう。 ロングウィンナー ABCスープ チリコンカン	ウィンナー ぶたにく 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	766 34.8 3.9
28水	麦ごはん	牛乳	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（海藻） 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 かいそうめん	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	842 22.1 2.9
29木	食パン いちごジャム	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です。（チーズ） パンにジャムをぬってたべよう。 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	774 25.4 4.0
30金	ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼 中華スープ	ぶたにく	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	768 29.6 3.2

※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。 ◆には配食用手袋がつかます。
- 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。



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。

