



9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		【いいろ】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	
2月	ごはん	牛乳	ポークシューまい(2個) マーボーなす 春雨サラダ	とりにく ふたにく とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが だけのこ ●ねぎ きゅうり もやし	ごはん さとう さるさめ でんぶん こむぎこ	ごまあぶら	768 31.8 3.1
3火	ロールパン	オレンジ ジュース	オムレツデミソース(▲チキンナゲット) コーンボタージュ カラフルサラダ	たまご ベーコン	牛乳	ブロッコリー パブリカ	たまねぎ りんご コーン きゅうり	パン さとう	あぶら バター ドレッシング	853 37.4 5.4
4水	うどん ☆パックめん	牛乳	今日は静岡県の郷土料理です。(桜エビのかきあげ・お茶プリン) 桜エビのかきあげ きつねうどん汁 小松菜のツナ和え ☆お茶プリン	さくらえび とりにく ツナ なると あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	●しいたけ ねぎ もやし コーン たまねぎ	うどん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	922 32.7 4.4
★ ラッキー人參	パンにウインナーをはさんでたべよう。									
5木	背割りコッペパン	牛乳	ロングウインナーケチャップ 野菜スープ チーズサラダ	ワインナー ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん ブロッコリー パブリカ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも		743 38.0 5.0
6金	ごはん	牛乳	ますの塩焼き けんちん汁 キムチ和え	マス とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう ●ねぎ きゅうり きやく キャベツ たいこん	ごはん じゃがいも	ごまあぶら	778 28.8 2.1
9月	ごはん	牛乳	味噌だれ焼肉丼 わかめスープ ☆レモンヨーグルト	ふたにく かまぼこ とうふ	牛乳 ヨーグルト 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	あぶら ごまあぶら こま	914 39.0 4.4
10火	メロンパン	牛乳	カレーロール ポトフ イタリアンサラダ	ふたにく ベーコン ワインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	しめじ たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン	パン こむぎこ	ドレッシング	719 26.0 3.5
11水	麦ごはん	牛乳	なすとひき肉のカレー 海藻サラダ	ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ ●なす りんご きゅうり キャベツ	むぎごはん	あぶら	773 21.4 3.5
12木	ココア揚げパン	牛乳	今日は豊秋小学校のリクエスト給食です。 ソーセージステーキ ミネストローネ ツナサラダ	ソーセージ ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	パン さとう マカロニ	あぶら ドレッシング	801 32.4 3.8
13金	ごはん	牛乳	17日が十五夜です。「十五夜みそ汁と十五夜ゼリー」ができます。 さんまの生姜煮 十五夜みそ汁 しらたきと青菜のごまあえ ☆十五夜ゼリー	さんま	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう ●ねぎ だいこん きゅうり キャベツ しらたき しょうが	ごはん さといも さつまいも さとう	あぶら ごま	786 24.5 2.6
17火	丸パン横切り	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です。(青豆・牛乳) パンにとりにくはさんでたべよう。 鶏肉のトマトソースかけ 青豆のミルクスープ キャベツとブロッコリーのサラダ	とりにく ベーコン	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリンピース コーン きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	813 36.1 3.6
18水	ごはん	牛乳	8がつく日はかみかみティーです。よくかんで食べましょう(ごぼう・れんこん)	あかうお ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら こま	762 30.2 2.2
19木	ラーメン ☆パックめん	牛乳	19木 今日はカルシウムアップ献立です。(青豆・牛乳) 棒餃子 しょうゆラーメンスープ 中華サラダ	ぶたにく とりにく ハム なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな パブリカ	にんにく ●ねぎ もやし きゅうり メンマ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	769 26.8 4.9
★ ラッキー人參	ごはん	牛乳	今日はお彼岸にちなんで「おはぎ」ができます。	とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん なめこ ●ねぎ きゅうり	ごはん さとう でんぶん おはぎ		741 26.6 3.2
24火	わかめごはん	牛乳	今日は伊香保小学校のリクエスト給食です。 とりのからあげ(2個) 豚汁 ほうれん草のごまあえ ◆冷凍みかん	とりにく ふたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ もやし みかん	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	863 31.9 3.6
25水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁	さば あぶらあげ とうふ ぶたにく	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	836 33.1 3.0
26木	ロールパン	ショア (ブルーベリー)	チキンのチーズ焼き ABCスープ 野菜サラダ	とりにく ベーコン	ショア チーズ	にんじん パブリカ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	759 38.4 4.4
27金	ごはん	牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース コーン きゅうり キャベツ	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	789 20.7 3.1
30月	スパゲティ ミートソース	牛乳	ワインナーとキャベツのスープ ◆梨	ふたにく ワインナー	牛乳	にんじん	にんにく グリンピース コーン キャベツ なし	スパゲティ	あぶら	811 30.1 3.8

▲はアレルギー対応食です。

◆には配食用手袋がつきます。

●は渋川産を使う予定です。

☆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。

太字の野菜はしふせんです

★見てみませんか? 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。



こんだてしゃしん
立写真

しふかわスマイルキッチン給食レシピ