



9月 こんだて表(小学校)



令和6年度 渋川市北部学校給食共同調理場

月	主役	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)		
				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	～世界の料理 韓国～			ピピンバの具 塩ナムル キムチトックスープ	韓国語でピピンバは「ませごはん」、トックは「スープもち」という意味があります。	ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく しょうが えび ぜんまい もやし だいこん たまねぎ ししたけ ●ねぎ こんにゃく はくさいキムチ	ごはん さとう トック	ごまあぶら ドレッシング ごま	628 23.3 2.1
	ごはん	牛乳	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	熱量kcal たんぱく質 (g)	
3火	さくらごはん	牛乳	さばの香味焼き ゆかり和え とんとん汁	前橋市の料理人たちによって考案された豚汁です。群馬県産の豚肉を使い、バターが入っています。	さば	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし しょうが たまねぎ だいこん しめじ ●ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも	あぶら バター	569 23.4 2.3	
4水	はちみつパン	牛乳	ツナオムレツ(▲ウインナー) コーンサラダ ポークピーズ		たまご ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	604 25.2 2.1	
5木	ごはん	牛乳	青のりポテト こんにゃくサラダ きのこストロガノフ		ぶたにく	牛乳 あおのり	にんじん トマト	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ にんにく しょうが しめじ エリンギ グリーンピース こんにゃく	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	687 19.3 2.4	
6金	まる 丸パン横切り	牛乳	ハムカツ ごぼうサラダ 野菜スープ		ハム ベーコン	牛乳	にんじん いんげん パセリ	キャベツ えだまめ ごぼう たまねぎ だいこん	パン じゃがいも ごまご パンこ	あげあぶら ドレッシング	604 20.6 2.4	
9月	バックうどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ しらたきのごま和え 五目うどん汁		ちくわ とり	牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	キャベツ もやし しいたけ たまねぎ だいこん えのきだけ ●ねぎ こんにゃく	うどん さとう ごまご	あげあぶら ごま	567 21.5 2.7	
10火	ごはん	牛乳	中華サラダ 麻婆なす ◆冷凍みかん		ぶたにく だいす とうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ●なす もやし ●ねぎ ビーマン たまねぎ だいこん きゅうり えのきだけ みかん	ごはん さとう でんぶ	ごまあぶら ドレッシング	604 23.0 1.9	
11水	ツイストロール	牛乳	照り焼きチキン フチフチサラダ ミネストローネ		とりにく かんてん ベーコン だいす	牛乳 かんてん	にんじん トマト いんげん	しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく だいこん もやし	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	654 27.0 2.4	
12木	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲いわしの梅煮) 大根と鶏肉の煮物 豆腐のみそ汁		たまご とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが しいたけ ごぼう だいこん たまねぎ ●ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	594 26.0 2.3	
13金	パーカーハウス	オレンジ ジュース	ハンバーグトマトソースかけ イタリアンサラダ クリームスープ		ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト あかピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン グリーンピース	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	615 22.5 2.4	
17火	～行事食 十五夜献立～			秋のスタミナ丼の具 さつま芋のみそ汁 十五夜デザート	十五夜は1年のうちで最も月が美しいとされ、奈良時代から「お月見」が行われていました。秋の爽りに感謝する気持ちが入められています。	ぶたにく とうふ かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ●なす だいこん しめじ こんにゃく	ごはん さとう さつま芋 ゼリー	ごまあぶら ごま	610 24.3 1.7
18水	黒パン	牛乳	ハムチーズピカタ(▲ハッシュドポテト) トマトマカロニサラダ とりボールと大根のスープ			ハム たまご とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	たまねぎ きーマン キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ	パン マカロニ じゃがいも パンこ	ドレッシング	598 24.1 2.1
19木	～岡山県の郷土料理～			デミカツ 浅漬け ばち汁	デミカツとはかつにデミグラスソースをかけたものです。ばち汁はそうめんの端を切り落とした「ぶし」の部分が入った汁物です。	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり しいたけ だいこん えのきだけ ●ねぎ グリーンピース	ごはん さとう そうめん ごまご パンこ	あげあぶら	606 23.9 2.0
20金	ロールパン	ジョア	チキンナゲット(2個) コールスーサラダ かぼちゃのポタージュ			とりにく ベーコン	ジョア 牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン ごまご	あぶら ドレッシング	628 21.2 2.3
24火	ごはん	牛乳	かみかみサラダ ポークカレー	かみかみメニュー よくかんでたべよう!	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	640 20.1 2.7	
25水	きなこ揚げパン	牛乳	ツナサラダ ポトフ ☆ヨーグルト		きなこ ツナ ウインナー とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー いんげん パセリ	コーン きゅうり えだまめ たまねぎ しめじ キャベツ	パン さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら ドレッシング	604 26.1 2.2	
26木	ごはん	牛乳	子持ちししゃもフリッター 根菜のそぼろ煮 なめこのみそ汁		ししゃも とりにく だいす さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ えだまめ だいこん もやし なめこ ●ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも ごまご	あぶら	575 22.2 2.2	
27金	バックラーメン	牛乳	コーンしゅうまい(2個) パンパンジー ちゃんぽんラーメンスープ		とりにく ぶたにく かまぼこ さつまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり だいこん しょうが にんにく たまねぎ もやし ●ねぎ コーン	ちゅうかめん しゅうまいのかわ	あぶら ドレッシング	579 24.7 3.0	
30月	ごはん	牛乳	ぼろ揚げ 樺餃子 豚キムチ わかめスープ		ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ ビーマン だいこん しいたけ えのきだけ はくさいキムチ	ごはん さとう きょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	608 26.7 2.2	

●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。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

※19日(木)～岡山県の郷土料理～
ばち汁に入ってる「そうめん」は同じ製造工場「そば」の製造を行っております。

