



9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(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	ピビンバの具 塩ナムル キムチトックスープ 韓国語でピビンバは「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 だいす どうぶ	牛乳	にんじん にら こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが ごぼう だいこん もやし たまねぎ しいたけ ●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	783 27.3 2.4
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 ぶたにく あぶらあげ	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	758 28.9 3.2
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 ポークビーンズ	たまご ツナ ぶたにく だいす	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	752 30.7 2.6
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	818 22.0 2.9
6金	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 こむぎこ パンこ	あげあぶら ドレッシング	754 24.9 3.1
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 とりにく しらたき あぶらあげ なると	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	キャベツ もやし しいたけ たまねぎ だいこん えのきたけ ●ねぎ こんにゃく	うどん さとう こむぎこ	あげあぶら ごま	760 27.1 3.4
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 どうぶ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ●なす もやし ●ねぎ ピーマン たまねぎ だいこん きゅうり えのきたけ みかん	ごはん さとう でんぶ	ごまあぶら ドレッシング	752 27.4 2.3
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 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	815 32.3 2.8
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 かんてん さつまあげ どうぶ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	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	744 30.9 2.8
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 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あふれています。	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	793 28.9 2.8
17火	ごはん	牛乳	秋のスタミナ丼の具 さつま芋のみそ汁 十五夜デザート	ぶたにく どうぶ 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 ●なす だいこん しめじ こんにゃく	ごはん さとう さつまいも ゼリー	ごまあぶら ごま	752 28.4 2.2
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 こまつな	たまねぎ きゅうり だいこん えのきたけ	パン マカロニ じゃがいも パンこ	ドレッシング	742 29.0 2.7
19木	ごはん	牛乳	デミカツ 浅漬け ばち汁 デミカツはとん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り「ぶし」の部分が入った汁物です。	ぶたにく とりにく どうぶ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり しいたけ だいこん えのきたけ ●ねぎ グリーンピース	ごはん さとう そうめん こむぎこ パンこ	あげあぶら	749 28.9 2.7
20金	ロールパン	ジョア	チキンナゲット(3個) コールスローサラダ かぼちゃのポターージュ	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 こむぎこ	あぶら ドレッシング	815 26.9 2.7
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 よくかんで食べよう!	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	791 23.7 3.2
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	750 30.8 2.9
26木	ごはん	牛乳	子持ちししゃもフリッター(2個) 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 どうぶ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 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 こむぎこ	あぶら	753 27.8 2.7
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 しょうまい のかわ	あぶら ドレッシング	770 30.8 3.7
30月	ごはん	牛乳	棒餃子 豚キムチ わかめスープ	ぶたにく どうぶ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが たまねぎ もやし キャベツ だいこん しいたけ えのきたけ はくさいキムチ	ごはん さとう ぎょうざの かわ	あぶら ごまあぶら	742 31.0 2.7

●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～
ばち汁に入っている「そうめん」は同じ製造工場です「そば」の製造を行っています。

