



# 10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火	ツイストパン	牛乳	ハンバーグデミソース ミルクスープ イタリアンサラダ	ベーコン とりにく ぶたにく	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パプリカ パセリ	たまねぎ エリンギ コーン きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	632 27.1 2.9
2水	ごはん	牛乳	ますの西京焼き じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁 (▲すまし汁)	マス かまぼこ とうふ たまご ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ しらたき たけのこ グリーンピース	ごはん でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	603 27.3 2.3
3木	うどん ☆パックめん	牛乳	今日はしびきたうどん汁です(渋川・北群馬で考案されたメニューです) いか天ぷら しびきたうどん汁 小松菜のツナあえ	いか ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく しいたけ ●ねぎ ●ねぎ もやし コーン	うどん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	601 25.3 3.4
4金	ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼 豆腐とチンゲンサイのスープ	ぶたにく 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 たまねぎ もやし ●ねぎ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	615 25.3 2.7
7月	ごはん	牛乳	あじのにんにくしょうゆ焼き 田舎汁 ひじきの炒め煮	あじ あぶらあげ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ごぼう だいこん ●ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	611 23.4 2.2
8火	黒パン	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。(ごぼう)----- ポテトエッグ (▲野菜グラタン) ミネストローネ ごぼうのごま風味サラダ	たまご とりにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース ごぼう キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも マカロニ さとう	ドレッシング	603 23.2 2.7
9水	ごはん	牛乳	コーンシュマイ(2個) 大根の中華スープ 豚肉のキムチ炒め	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな にら	コーン たまねぎ だいこん たけのこ えのき しょうが にんにく はくさい	ごはん でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	637 24.6 2.3
10木	コッペパン ブルーベリージャム	ジュア (プレーン)	目の保護デーです。ブルーベリージャムがおすすめです。 エビカツソースがけ クリームシチュー カラフルサラダ	エビ とりにく	牛乳 ジュア	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり グリーンピース コーン	パン こむぎこ パプリカ じゃがいも	あぶら ドレッシング	648 23.2 3.2
11金	ごはん	牛乳	ほっけ塩麹焼き どんこ汁 切り干し大根の炒め煮	ほっけ ぶたにく とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ コーン ●ねぎ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	615 26.4 2.3
15火	わかめごはん	牛乳	今日は十三夜の行事食です。 さんまの蒲焼き 十三夜みそ汁 小松菜のごまあえ	さんま だいす	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ もやし	ごはん でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごま	600 21.3 2.9
16水	麦ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー 福神漬け ぶちぶちサラダ	ぶたにく	牛乳 がいそうめん	にんじん	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ だいこん ●ねぎ キャベツ きゅうり	むぎごはん さつまいも	あぶら ドレッシング	630 17.3 3.0
17木	ペンネミートソース	牛乳	豆腐ナゲット 野菜スープ 米粉のメープルマフィン	とうふ ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ にんにく	マフィン こめ じゃがいも こむぎ ペンネ	あぶら	601 23.0 2.5
18金	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。(きんぴら)----- 鶏の照り焼き もやしのみそ汁 五目きんぴら	とりにく あぶらあげ とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが えのき もやし ●ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	617 27.2 3.5
21月	ごはん	牛乳	今日は西小学校のリクエスト給食です。 焼餃子(2個) マーボー豆腐 もやしときゅうりの塩ナムル	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ●ねぎ もやし きゅうり コーン キャベツ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	625 24.7 2.2
22火	パーカーハウス	牛乳	パンにメンチカツをはさんでたべよう メンチカツソースがけ カレービーフン ガルパンソースープ	ぶたにく とりにく ベーコン ひよこめ いか	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	パン じゃがいも ビーフン さとう パンこ	あぶら	620 27.3 3.0
23水	ごはん	牛乳	今日は渋川づくしの日です(しびきたまの具・りんご) しびきたまの具 けんちん汁 ◆渋川のりんご	ぶたにく とうふ	牛乳	●パプリカ にんじん	しょうが たまねぎ しらたき ●しいたけ ●しいたけ ●はくさい ごぼう こんにゃく ●だいこん ●ねぎ ●りんご	ごはん さとう さとう さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	628 24.3 2.4
24木	上州かみなり ごはん	牛乳	今日は学校給食ぐんまの日です。群馬にちなんで献立です。 厚焼きたまご(▲きんぴら包み焼き) おっきりこみ しらたきとほうれんそうのごまあえ	たまご とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう ●だいこん ●しいたけ ●ねぎ しらたき キャベツ	ごはん さとう うどん さとう	ごま	657 25.7 3.8
25金	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 肉じゃが だいこん あぶらあげ 大根と油揚げのみそ汁	にしん 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	616 25.6 2.9
29火	ロールパン チョコクリーム	オレンジ ジュース	今日はカルシウムアップ献立です。(チーズ) のり塩ポテト 鶏ボールスープ チーズサラダ	とりにく ぶたにく	あおのり 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	ドレッシング	601 16.4 2.7
30水	ごはん	牛乳	今日は宮崎県の郷土料理です。(チキン南蛮・かねんしゅい) チキン南蛮 タルタルソース かねんしゅい 白菜のおかかあえ	とりにく かつおだし あつあげ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ●だいこん たまねぎ ねぎ ●はくさい きゅうり	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	650 23.4 2.7
31木	ラーメン ☆パックめん	牛乳	肉まん とんこつラーメン 中華サラダ	ぶたにく ハム なると	牛乳	にんじん こまつな パプリカ	たまねぎ たけのこ コーン もやし きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	609 21.5 4.1

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配用手袋がつかます。

※栄養価は八訂成分表で計算しています

●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。 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。



献立写真

しぶかわスマイルキッチン給食レシピ