



10月 こんだて表 (中学校)



令和6年度 茨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	800 33.3 3.7
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 だけのこ グリーンピース	ごはん でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	742 31.0 2.6
3木	今日はしぶきたうどん汁です (茨川・北群馬で考案されたメニューです)									
	うどん ☆パックめん	牛乳	いか天ぷら しぶきたうどん汁 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 ●しいたけ ●ねぎ コーン	うどん こむぎこ	あぶら こまあぶら	736 29.7 4.3
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 たまねぎ にんにく もやし	ごはん さとう でんぶん	あぶら	765 29.9 3.2
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	743 26.0 2.5
8火	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)									
	黒パン	牛乳	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	732 26.8 3.3
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 だけのこ えのき しょうが にんにく はくさい	ごはん でんぶん さとう こむぎこ	あぶら こまあぶら	778 28.5 2.7
10木	目の愛護デーです。ブルーベリージャムがです。									
	コッペパン ブルーベリージャム	ジョア (ブレン)	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 ジョア	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 パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	835 29.4 4.2
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	758 29.8 18.6
15火	今日は十三夜の行事食です。									
	わかめごはん	牛乳	さんまの蒲焼き 十三夜みそ汁 小松菜のごまあえ	さんま だいたす	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 でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごま	730 24.1 3.5
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 びいそうめん	にんじん	しょうが 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	791 20.5 3.5
17木	ペンネミートソース	牛乳	豆腐ナゲット(2個) 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 こむぎ じゃがいも こむぎこ ペンネ	あぶら	711 27.0 3.1
18金	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)									
	ごはん	牛乳	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 でんぶん	あぶら こまあぶら ごま	777 32.2 3.9
21月	今日は西小学校のリクエスト給食です。									
	ごはん	牛乳	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 だけのこ ●ねぎ もやし きゅうり コーン キャベツ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	こまあぶら ドレッシング	770 28.4 2.6
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 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	809 34.8 3.9
23水	今日は茨川づくしの日です(しぶきた丼の具・りんご)									
	ごはん	牛乳	しぶきた丼の具 けんちん汁 ◆茨川のりんご	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 ●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 でんぶん	あぶら こまあぶら	773 28.4 2.7
24木	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。									
	上州かみなりごはん	牛乳	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	836 31.2 4.6
25金	ごはん	牛乳	にしの甘露煮 肉じゃが 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	758 29.3 3.2
29火	今日はカルシウムアップ献立です。(チーズ)									
	ロールパン チョコクリーム	オレンジ ジュース	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 キャベツ しめじ きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング	756 20.6 3.4
30水	今日は宮崎県の郷土料理です(チキン南蛮・かねんしゅい)									
	ごはん	牛乳	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 かつおぶし 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 でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	813 27.6 3.0
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 にら こまつな パプリカ	たまねぎ だけのこ 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 こまあぶら ドレッシング	756 25.7 5.0

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

●は茨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。

※栄養価は八訂成分表で計算しています

★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