



11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) 炭水化物(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金	むぎ 麦ごはん	牛乳	ひきにくカレー 福神漬 ヘルシーサラダ	とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン りんご こんにゃく きゅうり にんにく	むぎごはん じゃがいも	あぶら	622 18.9 3.2
5火	せめ 背割りコッペパン	牛乳	パンにウインナーをはさんでたべよう ロングウインナーケチャップ ワントンスープ コーンサラダ	ウインナー ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ もやし ●キャベツ ●ねぎ きゅうり コーン	パン さとう ワントン	あぶら ドレッシング	611 24.9 3.4
6水	ごはん	牛乳	しょうちんぼう 小籠包(2個) マーボー豆腐 春雨サラダ	ぶたにく とりにく とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ●ねぎ きゅうり もやし	ごはん さとう でんぶ こむぎ こはるさめ	ごまあぶら	653 25.0 2.5
7木	今日は渋川南小学校の ココアパン	ショア (フレン)	ソーセイジステーキ ABCスープ カラフルサラダ	ソーセイジ ウインナー	ショア	にんじん パブリカ ブロッコリー	たまねぎ コーン ●キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ		742 26.6 3.0
8金	11月8日はいい日です。 ごはん	牛乳	チキンみそカツ かみかみ汁 きりぼしだいこん 切干大根ときゅうりの昆布あえ	とりにく	牛乳 ごんぶ	にんじん いんげん	ごぼう ●だいこん えのき こんにゃく きゅうり	ごはん パンこ こむぎ こじゃがいも	あぶら	628 22.6 2.6
11月	ごはん	牛乳	しぶせんシューマイ(2個) 八宝菜丼 春雨スープ	ぶたにく いか えび	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ●しいたけ ●ほくさい ●キャベツ	ごはん でんぶ はるさめ パンこ	あぶら ごまあぶら	623 25.7 2.8
12火	今日はカルシウムアップ まるパン横切り	牛乳	パンにハンバーグをはさんでたべよう ハンバーグきのこソース 白菜のクリーム煮 キャベツサラダ	ぶたにく とりにく ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ ●ほくさい きゅうり ●キャベツ コーン	パン さとう でんぶ	あぶら ドレッシング	619 27.2 3.3
13水	うどん ☆パックめん	牛乳	野菜かきあげ あんかけうどん汁 ブロッコリーのツナ和え	とりにく さつまあげ あぶらあげ ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ●ほくさい ●キャベツ ねぎ	うどん でんぶ	あぶら	670 23.1 3.6
14木	ミルクパン	牛乳	ポテトのチリソースがけ 三色サラダ コーンとたまねぎのスープ	ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ コーン ●だいこん きゅうり	パン さとう じゃがいも	ドレッシング	664 18.2 3.0
15金	ごはん	牛乳	あかうお 赤魚の白醬油焼き 肉じゃが だいこん 大根とわかめのみそ汁	あかうお とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	●だいこん たまねぎ しらたき ●ねぎ グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	613 27.4 2.3
18月	8がつく日はかみかみデーです。 ごはん	牛乳	白身魚のりごま揚げ なめこ汁 とりくに だいこん にももの 鶏肉と大根の煮物	ホキ とうふ とりにく	牛乳 あおのり	にんじん いんげん	なめこ ●ねぎ ごぼう ●だいこん こんにゃく	ごはん パンこ こむぎ こさとう	あぶら ごま	604 24.1 2.1
19火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 けんちん汁 厚揚げのそぼろ煮	さば ちくわ とりにく あつあげ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく ●だいこん ●ねぎ たまねぎ たけのこ グリーンピース	ごはん さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	629 26.3 2.6
20水	今日は渋川北小学校の メロンパン	牛乳	チキンのチーズ焼き わかめサラダ コーンポタージュ	とりにく ベーコン	牛乳 かいそう チーズ	パブリカ	たまねぎ コーン きゅうり ●キャベツ	パン パンこ	あぶら バター ドレッシング	647 25.3 2.7
21木	今日はしぶきた野菜の煮物です(渋川・北群馬で考案されたメニューです) ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグわふうソース しぶきた野菜の煮物 ほうれん草と豆腐のみそ汁	とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ●ほうれん草	●だいこん こんにゃく まいたけ えのき	ごはん さといも でんぶ さとう	あぶら	632 25.9 3.3
22金	今日は和食の日(だしを味わう)給食です。23日はお赤飯の日です。 赤飯 ごま塩	牛乳	鶏のから揚げ(2個) かきたま汁(▲すまし汁) 香味漬け	とりにく とうふ たまご	牛乳	にんじん にら	しいたけ もやし ●ほくさい きゅうり だいこん しょうが	せきはん でんぶ	あぶら ごま	660 30.1 1.9
25月	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ イタリアンサラダ ☆ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり コーン グリーンピース	ごはん	あぶら ドレッシング	672 21.6 2.6
26火	ラーメン ☆パックめん	牛乳	棒ギョーザ 味噌ラーメンスープ ほうれん草のナムル	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん にら ●ほうれん草 パブリカ	にんにく メンマ コーン もやし ●キャベツ	ちゅうかめん でんぶ	あぶら ドレッシング	610 24.4 3.3
27水	今日は宮城県郷土料理です(モウカの竜田揚げ・おくすかけ) わかめごはん	牛乳	モウカの竜田揚げ おくすかけ 白菜の浅漬け	モウカ とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	しいたけ ごぼう ●だいこん しらたき ●ほくさい きゅうり	ごはん そうめん でんぶ さといも	あぶら	615 23.8 2.8
28木	8がつく日はかみかみデーです。カルシウムアップ献立です。 まるパン横切り	ショア (ストロベリー)	パンにとりにくをはさんでたべよう 鶏肉トマトソースがけ マカロニサラダ ウインナーとキャベツのスープ	とりにく ウインナー	ショア	にんじん	にんにく たまねぎ ●キャベツ きゅうり コーン	パン さとう マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	615 25.8 2.7
29金	今日はぐんますきやきの日献立です。 ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲鮭の塩焼き) すき焼き煮 キャベツのごま和え	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ ●しいたけ えのき しらたき ●ねぎ ●ほくさい ●キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶ	あぶら ごま	666 27.2 2.8

▲はアレルギー対応食です。◆には配食用手袋がつかます。

※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。太字の野菜はしぶせんです。☆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。

こんだてはん
献立写真



しぶかわスマイルキッチン給食レシピ

