



11月 こんだて表（中学校）



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) 脂質(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	
1金	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	782 22.6 3.8
5火	背割りコッパン	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 ワンドンスープ 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 ワンドン	あぶら ドレッシング	731 28.5 4.0
6水	ごはん	牛乳	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 こむぎ はるさめ	ごまあぶら	783 28.2 2.8
7木	ココアパン	ジョア (プレーン)	ソーセージステーキ ABCスープ カラフルサラダ	ソーセージ ウインナー	ジョア	にんじん パプリカ 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		933 32.8 3.8
8金	ごはん	牛乳	11月8日はいい歯の日です。よくかんで食べましょう（ごぼう） チキンみそカツ かみかみ汁 切干大根ときゅうりの昆布あえ	とりにく	牛乳 こんぶ	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 こむぎ じゃがいも	あぶら	768 25.4 2.7
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 ●はくさい ●キャベツ	ごはん でんぶ はるさめ パン	あぶら ごまあぶら	765 29.5 3.3
12火	丸パン横切り	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です。（白菜のクリーム煮） 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 ●はくさい 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	758 31.4 3.8
13水	うどん ☆バックめん	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 ●はくさい ●キャベツ ねぎ	うどん でんぶ	あぶら	811 27.6 4.4
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 コーンと玉葱のスープ	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	818 27.6 4.4
15金	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き 肉じゃが 大根とわかめのみそ汁	あかう 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	753 31.1 2.6
18月	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（ごぼう・こんにゃく） 白身魚のりごま揚げ なめこ汁 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 こむぎ さとう	あぶら ごま	753 28.3 2.5
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	760 29.3 2.9
20水	メロンパン	牛乳	今日は渋川北小の校給食です。 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	パプリカ	たまねぎ コーン きゅうり ●キャベツ	パン パン	あぶら バター ドレッシング	795 29.2 3.3
21木	ごはん	牛乳	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） 豆腐ハンバーグ和風ソース 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	744 28.9 3.9
22金	赤飯 ごま塩	牛乳	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。 鶏のから揚げ（2個） かきたま汁（▲すまし汁） 香味漬	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 ●はくさい きゅうり だいこん しょうが	せきは でんぶ	あぶら ごま	784 33.4 2.1
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 グリンピース	ごはん	あぶら ドレッシング	823 24.9 3.1
26火	ラーメン ☆バックめん	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 ●ほうれん草 パプリカ	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	763 29.0 3.9
27水	わかめごはん	牛乳	今日は宮城県の郷土料理です（モウカの竜田揚げ・おくすかけ） モウカの竜田揚げ おくすかけ 白菜の浅漬	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 ●はくさい きゅうり	ごはん そうめん でんぶ さといも	あぶら	744 26.8 3.5
28木	丸パン横切り	ジョア (ストロベリー)	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。 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	ジョア	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	761 31.1 3.4
29金	ごはん	牛乳	今日はぐんますきやきの日献立です。 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 ●はくさい ●キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶ	あぶら ごま	817 31.4 3.1

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。

※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。



魚の骨には気を付けましょうのマークです。

こんだて写真



しあわせマイルキャンペーン参加シール

