10月 こんだて表（小学生）

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 たんぱく質	〔あか〕体になる 無機質	〔みどり〕体の調子を整える カロテン	〔みどり〕体の調子を整える ビタミン・食物繊維	〔きいろ〕熱や力になる 炭水化物	〔きいろ〕熱や力になる 脂肪	熱量kcal たんぱく質（g） 食塩（g）
1 火	ごはん	牛乳	レモンバジルナゲット（2個） まめまめサラダ しぶかわキーマカレー	ぶたにく とりにく だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ きゅうり　えだまめ コーン　●ズッキーニ ●きピーマン	ごはん	あぶら ドレッシング	688 27.9 2.7
2 水	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグソースかけ カラフルサラダ 大根スープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー ●あかピーマン	たまねぎ　きゅうり だいこん　もやし キャベツ	パン さとう	あぶら ドレッシング	600 26.0 2.5
3 木	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き 切り干し大根の含め煮 とりつみれと麩のみそ汁	あかうお あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん こまつな いんげん	だいこん　たまねぎ もやし　えのきたけ こんにゃく	ごはん ふ パンこ さとう	あぶら	593 27.1 1.8
4 金	ミルクパン	牛乳	チリコンカン 青のりポテト たまごスープ（▲たまご抜きスープ）	ぶたにく だいず たまご ベーコン	牛乳 あおのり	にんじん トマト パセリ	たまねぎ　だいこん キャベツ　えのきたけ にんにく	パン じゃがいも さとう	あぶら	692 27.9 2.3
7 月	パックうどん	牛乳	栗コロッケ 茎わかめのきんぴら しぶきたうどん汁 かみかみメニュー	ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな いんげん	ごぼう　たまねぎ だいこん　●ねぎ まいたけ　●しいたけ こんにゃく	うどん　くり じゃがいも さつまいも さとう　パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら ごまあぶら ごま	616 20.6 2.8
8 火	～群馬県の郷土料理～ ごはん	牛乳	あじのスタミナ焼き とうふめしの具 ふるさと汁 とうふ飯は群馬県利根地区の郷土料理です。	あじ とうふ とりにく あぶらあげ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ　ごぼう だいこん　えだまめ ●ねぎ　●しいたけ しめじ　こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	591 29.8 1.9
9 水	小コッペパン （いちごジャム）	牛乳	ペンネのナポリタン風 青菜のサラダ	ウインナー ツナ	牛乳	にんじん こまつな ピーマン パセリ トマト	キャベツ　きゅうり だいこん　たまねぎ しめじ	パン ペンネ ジャム	あぶら ドレッシング	594 21.0 2.2
10 木	麦ごはん	牛乳	海藻サラダ ぐんまの和風カレー 豆乳プリン	ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ ごぼう　だいこん ●ねぎ　にんにく こんにゃく　りんご	むぎごはん じゃがいも プリン	あぶら	671 18.5 2.4
11 金	～世界の料理　フランス～ ソフトフランスパン	ジョア （ブルーベリー）	ツナオムレツ（▲ソーセージステーキ） フレンチサラダ チキンフリカッセ チキンフリカッセはフランスの家庭料理で、鶏肉のクリーム煮込みです。	たまご とりにく ツナ	ジョア 牛乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　えだまめ コーン　にんにく グリンピース　しめじ マッシュルーム	パン ニョッキ	あぶら ドレッシング バター	602 28.3 2.0
15 火	ごはん	牛乳	プルコギ 塩ナムル わかめスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら チンゲンサイ	たまねぎ　だいこん もやし　きゅうり たけのこ　にんにく しょうが　しめじ しいたけ　えのきたけ りんご	ごはん はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ドレッシング ごま	601 23.7 2.4
16 水	黒パン	牛乳	チキンのチーズ焼き きらきらサラダ もやしとひき肉のスープ	とりにく	牛乳 チーズ かんてん	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ　キャベツ もやし　コーン えのきたけ	パン パンこ	あぶら ドレッシング	601 28.5 2.1
17 木	～熊本県の郷土料理～ さくらごはん	牛乳	がね揚げ 磯和え 太平燕 がね揚げはさつまいも入りのかき揚げです。太平燕はたっぷりの野菜と春雨の入った中華スープです。	ぶたにく いか さつまあげ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ　キャベツ だいこん　きゅうり ごぼう　もやし しょうが　●ねぎ えのきたけ　しいたけ	ごはん さつまいも はるさめ こむぎこ さとう	あげあぶら あぶら ごまあぶら	580 18.5 2.9
18 金	パックラーメン	牛乳	肉まん 棒々鶏サラダ 豚骨ラーメンスープ	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん	たまねぎ　もやし キャベツ　きゅうり はくさい　●ねぎ にんにく　メンマ しいたけ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	603 24.1 16.2 3.0
21 月	～学校給食ぐんまの日週間～ ごはん	牛乳	ねぎこんコロッケ かみなりこんにゃく すいとん	ぶたにく とりにく ちくわ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう　●だいこん キャベツ　●ねぎ まいたけ　こんにゃく	ごはん じゃがいも すいとん さとう　パンこ こむぎこ	あげあぶら ごまあぶら	635 21.2 2.1
22 火	ごはん	牛乳	しぶきた丼の具 呉汁 ◆渋川のりんご	ぶたにく だいず とうにゅう あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら チンゲンサイ	たまねぎ　もやし ●だいこん　ごぼう ●ねぎ　にんにく しょうが　●しいたけ こんにゃく　●りんご	ごはん さといも さとう	あぶら	611 26.5 2.0
23 水	こめっこぱん	ジョア	野菜グラタン 大根サラダ オータムシチュー	ぶたにく ツナ おから	ジョア 牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ	●はくさい　たまねぎ ●だいこん　キャベツ きゅうり　コーン しめじ	パン じゃがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	660 22.7 2.3
24 木	上州かみなりごはん	牛乳	厚焼き卵（▲にしんの甘露煮） 浅漬け おっきりこみ おっきりこみは幅広の麺と季節の野菜を煮込んで作る群馬県の郷土料理です。	たまご ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ　●はくさい ●だいこん　ごぼう ●ねぎ　●しいたけ	ごはん さといも おっきりこみ	あぶら	574 24.3 2.7
25 金	ゆめロール	牛乳	スパイシーチキン こんにゃくサラダ きのことイカ団子のスープ	とりにく いか たら	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ　たまねぎ ●だいこん　もやし コーン　にんにく えのきたけ　●しいたけ こんにゃく	パン	ドレッシング	626 26.6 2.6
29 火	ごはん	牛乳	ぎょうざ（2個） キムチ和え 五目豆腐	ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ　●だいこん きゅうり　キャベツ たけのこ　●ねぎ しょうが　にんにく しいたけ	ごはん ぎょうざのかわ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	596 23.4 1.8
30 水	ココア揚げパン	牛乳	ごぼうサラダ ミネストローネ ☆ヨーグルト	とりにく ベーコン だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト いんげん パセリ	たまねぎ　キャベツ ごぼう　きゅうり えだまめ　コーン にんにく	パン じゃがいも マカロニ さとう	あげあぶら あぶら ドレッシング	639 23.1 2.2
31 木	ごはん	野菜ジュース （白ぶどう）	ウインナー かぼちゃサラダ ハッシュドポーク	ウインナー ぶたにく	クリーム	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ　キャベツ きゅうり　にんにく グリンピース　しめじ	ごはん	あぶら マヨネーズ ドレッシング	603 15.9 2.5

※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。

▲はアレルギー対応食です。　◆には配食用手袋がつきます。

※材料の都合等で、献立や食材が変更になる場合があります。

◎しぶきたとは、渋川市・北群馬郡で採れた農産物をしようしたメニューです。

10/24 学校給食群馬の日

学校給食に群馬県産の食材を取り入れて、群馬の素晴らしさを知ってもらおうという日です。