

令和6年度 渋川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主 食	の み 物	おかず・その他	体をつくるものとなる食品		体の調子を整えるものとなる食品		エネルギーのもととなる食品		つづりょう 熱量kcal たんぱく質(g) しつ しょ糖(g) 食塩(g)
				たんぱく質	しつ 無機質	カロテン	ビタミン類	炭水化合物	しつ 脂質	
7 火	カレーライス むぎ (麦ごはん)	牛乳	ヘルシーサラダ ポークカレー だいだいのパバロア(豆乳)	ぶたにく とうりゅう	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり ●きゅうり こんにやく にんにく しょうが たまねぎ だいだい	むぎごはん じゃがいも でんぶん こめこ パバロア	ドレッシング あぶら	691 20.5 2.5
8 水	あんかけうどん ☆バックうどん	ジョア (ストアーリー)	※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 野菜かきあげ▲彩りかきあげ こんにやくのおかか煮 あんかけうどんの汁	ちくわ かつおぶし ぶたにく なると あぶらあげ	ジョア	にんじん いんげん	いちご ねぎ たまねぎこんにやく だけのこしいだけ しめじ はくさい	うどん こむぎこ さとう でんぶん	あげあぶら あぶら	616 22.2 3.1
9 木	ちゅうかどん 中華丼 (ごはん)	牛乳	ちゅうかどん 中華丼の具 わかめスープ ☆ヨーグルト	ぶたにく い さつまあげ かまぼこ とりにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ だけのこ ●きゅうり コーン えのきたけ もやし ねぎ	ごはん でんぶん	あぶら こまあぶら	606 26.3 2.3
10 金	ごはん のりふりかけ	牛乳	こしょうがっ 小正月にちなんだ献立「雑煮」です。 あかうお ししょうゆ や 赤魚の白醤油焼き 五目きんぴら 雑煮	かつおぶし あかうお さつまあげ とりにく かまぼこ なると	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう れんこん こんにやく しいだけ だいこん	ごはん さとう とつく	あぶら こまあぶら こま	600 28.1 2.2
14 火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	ぶたにく とりにく さつまあげ ちくわ だいず とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん こんにやく えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	632 25.5 2.6
15 水	ミルクパン	牛乳	チキンのオレンジソース カレービーフン ポトフ	とりにく ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん	みかん オレンジ なつめかん しょうが にんにく たまねぎ ●きゅうり コーン もやし しめじ はくさい	パン さとう でんぶん ビーフン じゃがいも	あぶら	660 28.9 2.7
16 木	チャーハン (ごはん)	牛乳	あつや たまご しる こ は あ 厚焼き卵(▲白木の葉揚げ) チャーハンの具 とりだんご ちゅうか 鶏団子の中華スープ	たまご ウインナー ベーコン なると とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ コーン ねぎ もやし だいこん えのきたけ しいだけ	ごはん マロニー	あぶら	614 23.6 1.8
17 金	ごはん	牛乳	さばの塩糍カレー焼き 肉じゃが もやしと油あげのみそ汁	さば ぶたにく あぶら とうふ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき もやし えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	676 27.8 2.1
20 月	こめっこばん	牛乳	FM野菜グラタン キャベツとブロッコリーのサラダ 豆乳とほうれん草のスープ	おから とりにく とうりゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー れんこん	たまねぎ コーン きゅうり ●きゅうり しめじ	パン じゃがいも こめこ でんぶん	ドレッシング あぶら	645 23.5 2.2
21 火	ちゃんぽんめん ☆バックラーメン	牛乳	あかぎみなみちゅうがっこう 赤城南中学校 3年A組のリクエスト献立です。 ※ラーメンの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 春巻き(▲FM野菜のチヂミ) チョレギサラダ ちゃんぽんスープ	ぶたにく い なると	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ●きゅうり しいだけ きゅうり しょうが にんにく きくらげ はくさい	ラーメン こむぎこ はるさめ でんぶん	あげあぶら ドレッシング あぶら	679 25.1 3.9
22 水	まる 丸パン横切り	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ コールスローサラダ まめまめミネストローネ	とりにく だいず ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	●きゅうり きゅうり コーン にんにく セロリ たまねぎ	パン さとう じゃがいも ひよこめ	ドレッシング	632 26.1 2.8
23 木	ごはん	牛乳	ながのけん きょうどうりょう 長野県の郷土料理「山賊焼き」です。 山賊焼き 切干大根の炒め煮 きこのみそ汁	とりにく さつまあげ あぶらあげ こうやとうふ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく きりほしだいこん しらたき しめじ えのきたけ なめこ ねぎ	ごはん でんぶん さとう	あげあぶら あぶら	646 25.3 1.9
24 金	ごはん	牛乳	がつ か きゅうしよ(きんぴら) 1月24日は給食記念日です。給食が始まった頃の献立をアレンジしました。 鮭の塩焼き じゃがいものそば煮 呉汁	さけ ぶたにく とうふ だいず さつまあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく だけのこ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	616 29.9 2.0
27 月	全国 学校	牛乳 ミルメーク	せかい りょうり しふかわし しまいとし 世界の料理～イタリア～ 「フォリーニョ市」「アパノテルメ市」にちなんだ献立です。 鶏肉のレモンバジルナゲット(1.2年1ヶ3年以上2ヶ) スパゲティポロネーゼ(▲米粉マカロニのポロネーゼ) ズッパ・ディ・レグーミ(豆のスープ)	とりにく ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	バジル にんじん トマト	レモン にんにく たまねぎ マジシュルーム セロリ ●きゅうり	パン こめこ スパゲティ でんぶん ひよこめ いんげんまめ えんどうまめ レンズまめ じゃがいも ミルメーク	あぶら	680 31.4 3.0
28 火	給 食 週 間	牛乳	しふかわし きたぐんまぐん のうちくちんぶつ 浜川市と北群馬郡の農畜産物を使用した「しぶきた丼」「ふるさと汁」です。 しぶきた丼の具 ふるさと汁 ミニぶどうゼリー	ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん パプリカ にら	たまねぎ まいたけ もやし しらたき しいだけ だいこん ねぎ ぶどう	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら こま こまあぶら	645 27.1 2.6
29 水	牛乳	牛乳	あ ねあし し 「揚げパンの歴史を知ろう」です。 ひよこ豆と大豆のサラダ 米粉のワナタンスープ	だいず ぶたにく なると	牛乳	ブロッコリー にんじん にら	きゅうり しいだけ たまねぎ もやし	パン ココア さとう ひよこめ こめワナタン	あげあぶら ドレッシング	623 22.6 2.2
30 木	ごはん	牛乳	とうふ ちゅうりょう にんぎ こんだて 東部調理場で人気の献立です。 塩中華サラダ マーボー豆腐 いちごゼリー	ぶたにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし ●きゅうり しょうが にんにく だけのこ ねぎ いちご	ごはん さとう でんぶん ゼリー	ドレッシング あぶら こまあぶら	611 22.5 2.0
31 金	わかめごはん	牛乳	がつ か せつぶん 2月2日の節分にちなんだ献立です。 いわしの生妻煮 白滝のごま和え 豚汁	いわし ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	れんこん にんじん	しょうが ●きゅうり しらたき もやし ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	623 24.5 2.5

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつきます。●は渋川産を使用する予定です。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります