

1月 こんだて表(中学校)



令和6年度 渋川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主食	のり物	おかず・その他	体をつくるものになる食品		体の調子を整えるものになる食品		エネルギーのもとになる食品		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン類	炭水化物	脂質		
7火	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	ヘルシーサラダ ポークカレー だいたいのパパロア(豆乳)	ふたにく とうりゅう	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり ●きゃべつ 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 でんぷん こめ パパロア	ドレッシング あぶら	816 238 2.8	
8水	あんかけうどん ☆バックうどん	ジョア (ストバリ)	※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 ふたにく 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 しいたけ しめじ はくさい	うどん こむぎこ さとう でんぷん	あげあぶら あぶら	794 27.3 3.9	
9木	中華丼 (ごはん)	牛乳	中華丼の具 わかめスープ ☆ヨーグルト	ふたにく いか 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 ●きゃべつ コーン えのきたけ もやし ねぎ	ごはん でんぷん	あぶら こまあぶら	748 30.5 2.8	
10金	小正月にちなんだ献立「雑煮」です。			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 しいたけ だいこん	ごはん さとう とつく	あぶら こまあぶら こま	746 33.4 2.7	
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	ふたにく 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	768 30.3 3.1	
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 ふたにく ワインナー	牛乳	にんじん	みかん オレンジ なつみかん しょうが にんにく たまねぎ ●きゃべつ コーン もやし しめじ はくさい	パン さとう でんぷん ビーフン じゃがいも	あぶら	817 34.9 3.5	
16木	チャーハン (ごはん)	牛乳	厚焼き卵(▲白木の葉揚げ) チャーハンの具 鶏団子の中華スープ	たまご ワインナー ベーコン なると とりにく ふたにく	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 しいたけ	ごはん マロニー	あぶら	750 26.9 2.2	
17金	ごはん	牛乳	さばの塩靴カレー焼き 肉じゃが もやしと油あげのみそ汁	さば ふたにく あぶらあげ 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	780 31.1 2.3	
20月	こめっこぼん	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 ●きゃべつ しめじ	パン じゃがいも こめ でんぷん	ドレッシング あぶら	771 28.5 2.7	
21火	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。	ふたにく いかな なると	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ●きゃべつ しいたけ 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 でんぷん	あげあぶら ドレッシング あぶら	835 30.3 4.5
22水	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 ふたにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	●きゃべつ 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 ひよこまめ	ドレッシング	803 32.6 3.8	
23木	長野県の郷土料理「山賊焼き」です。			とりにく さつまあげ あぶらあげ こやとうふ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく きりぼしだいこん しらたき しめじ えのきたけ なめこ ねぎ	ごはん でんぷん さとう	あげあぶら あぶら	774 29.9 2.3	
24金	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。			さけ ふたにく 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 でんぷん	あぶら	768 35.9 2.2	
27月	世界の料理～イタリア～渋川市の姉妹都市があるイタリア共和国 「フォリーニョ市」「アバノテルメ市」にちなんだ献立です。			とりにく ふたにく だいず ベーコン	牛乳	パプリカ にんじん トマト	レモン にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ ●きゃべつ	パン こめ スパゲティ でんぷん ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ レンズまめ じゃがいも ミルク	あぶら	801 36.0 3.5	
28火	渋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。			ふたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん パプリカ にら	たまねぎ まいわけ もやし しらたき しいたけ 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	798 32.1 3.1	
29水	「揚げパンの歴史を知ろう」です。			だいず ふたにく なると	牛乳	ブロッコリー にんじん にら	きゅうり しいたけ たまねぎ もやし	パン ココア さとう ひよこまめ こめコウタン	あげあぶら ドレッシング	770 27.2 2.8	
30木	東部調理場で人気の献立です。			ふたにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし ●きゃべつ しょうが にんにく だけのこ ねぎ いちご	ごはん さとう でんぷん ゼリー	ドレッシング あぶら こまあぶら	752 26.8 2.4	
31金	2月2日の節分にちなんだ献立です。			いわし ふたにく あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	れんこん	しょうが ●きゃべつ 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	こま あぶら	753 27.8 3.3	

☆は業者配送です。◆には配用手袋がつかます。●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