



2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 み 物	おかず・その他	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		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	
3月	ロールパン	牛乳	ツナオムレツ(▲ウインナー) キャベツとブロッコリーのサラダ ブラウンシチュー	たまご ツナ ぶたにく	牛乳	アスパラ にんじん トマト	きゅうり ●きゃべつ にんにく たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも さとう でんぶん こめこ	ドレッシング あぶら	824 29.8 3.1
4火	豚丼 (ごはん)	牛乳	豚丼の具 打ち豆汁 ◆国産オレンジ	ぶたにく だいす とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ しらたき だいこん オレンジ	ごはん さとう さといも	あぶら	805 34.0 2.5
5水	食パン	牛乳	青のりポテト ツナサンドの具 いかボールスープ ミニレモンゼリー	ツナ いか たら	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	きゅうり ●きゃべつ たまねぎ だいこん コーン レモン	パン じゃがいも マロニー ゼリー	マヨネーズ (たまごめき)	753 27.8 3.0
6木	きつねうどん ☆バックうどん	牛乳	※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 竹輪のから揚げ(2ヶ) 小松菜のごま和え きつねうどんの汁 ☆ヨーグルト	ちくわ とりにく なると あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	しょうが ●きゃべつ もやし しいたけ えのきたけ ねぎ	うどん でんぶん さとう	あげあぶら ごま	825 36.2 4.9
7金	ごはん のりふりかけ	牛乳	※魚の骨に気を付けて食べましょう。 さばの文化干し 鶏肉と大根の煮物 わかめとじゃがいものみそ汁	かつおぶし さば とりにく わかれ	牛乳 のり わかめ	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	796 33.2 3.4
10月	北橋中学校 3年2組のリクエスト献立です。			とりにく ぶたにく ベーコン とうりゅう	牛乳	バジル 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 コーン	パン こめこ さとう ペンネ じゃがいも でんぶん	あぶら	832 33.4 3.5
12水	パーカーハウス	ジョア (ブレン)	ハンバーグトマトソース コールスローサラダ 米粉のマカロニスープ	ぶたにく とりにく ベーコン ウインナー	ジョア	トマト にんじん	たまねぎ にんにく りんご ●きゃべつ きゅうり コーン しめじ	パン さとう じゃがいも トッポギ	あぶら ドレッシング	777 30.8 3.6
13木	ごはん	牛乳	ホキフライソースかけ(▲赤魚の白醤油焼き) じゃがいもの南蛮煮 なめこのみそ汁	ホキ ぶたにく あつあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく なめこ ねぎ	ごはん パンこ じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	780 29.8 2.2
14金	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	かむかむ海藻サラダ 冬野菜カレー	とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	きゅうり ●きゃべつ もやし にんにく しょうが たまねぎ だいこん れんこん	むぎごはん じゃがいも でんぶん こめこ	ドレッシング あぶら	808 26.5 2.7
17月	黒パン	牛乳	チキンチーズ焼き(▲チキンソテー) カラフルサラダ 豆乳クラムチャウダー	とりにく ベーコン あさり とうりゅう	牛乳 チーズ	パプリカ アスパラ にんじん	きゅうり ●きゃべつ コーン たまねぎ	パン パンこ じゃがいも でんぶん	ドレッシング あぶら	763 32.1 3.2
18火	茨城県の郷土料理「常陸太田けんちん汁」と名物「納豆」です。			いわし ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ なっとう	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく ねぎ	ごはん でんぶん じゃがいも さとう さといも	あげあぶら あぶら	813 33.6 2.7
19水	受験生 応援献立です。メンチカツ:受験に勝つ コーン:幸運 ウインナー:ウィナー いよかんゼリー:いい予感 と意味を込めて献立を考えました。			とりにく ぶたにく だいたす ウインナー	牛乳	アスパラ にんじん トマト	●きゃべつ たまねぎ きゅうり コーン にんにく セロリ いよかん	パン さとう じゃがいも ゼリー	ドレッシング	846 31.5 3.7
20木	麦ごはん	牛乳	花野菜サラダ きのコストロガノフ	ぶたにく	牛乳	アスパラ にんじん トマト	カリフラワー ●きゃべつ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ しめじ エリンギ	むぎごはん でんぶん こめこ	ドレッシング あぶら	792 25.5 2.5
21金	とんこつ ラーメン ☆バックラーメン	牛乳 ミルメーク	※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。 棒餃子(▲白木の葉揚げ) もやしと小松菜の塩ナムル とんこつラーメンスープ	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にら こまつな にんじん チゲソウ	ねぎ きゃべつ たまねぎ もやし コーン にんにく きくらげ	ラーメン こむぎこ ミルメーク	ドレッシング あぶら	779 28.9 4.9
25火	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ しりしりサラダ 野菜のみそ汁	とりにく ツナ かつおぶし あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく きゅうり だいこん きりぼしだいこん たまねぎ ●きゃべつ えのきたけ	ごはん でんぶん	あげあぶら マヨネーズ (たまごめき)	840 32.0 2.4
26水	背割りコッペパン	牛乳	ロングウインナーケチャップソース ひよこ豆と大豆のサラダ 野菜スープ	ウインナー だいたす ベーコン とりにく	牛乳	トマト アスパラ にんじん	りんご きゅうり たまねぎ だいこん しめじ コーン	パン さとう ひよこめ じゃがいも	ドレッシング	755 33.8 3.5
27木	ごはん	牛乳	しぶせん焼売(2ヶ)(▲いかステーキ) チンゲン菜の中華サラダ 五目豆腐	ぶたにく あつあげ とうふ	牛乳	チゲソウ にんじん にら	たまねぎ コーン もやし にんにく しょうが だけのこ しいたけ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう でんぶん	ドレッシング あぶら	773 30.2 2.4
28金	赤城北中学校 3年A組のリクエスト献立です。			さば ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	●きゃべつ しらたき ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	803 29.8 3.8

☆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。