



3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	
3月	北橘中学校 3年1組のリクエスト献立です。			ツナ ベーコン	牛乳	アロカリ にんじん トマト	コーン きゅうり にんにく セロリ たまねぎ ●きゃべつ	パン ココア さとう じゃがいも トッポギ ひなあられ	あげあぶら あぶら	785 27.2 3.2
4火	カレーうどん (☆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。 いかステーキ ごぼうサラダ カレーうどんの汁	いか ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう ●きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ だいこん ねぎ	うどん でんぶん こめこ	ドレッシング あぶら	779 31.5 4.0
5水	ブランコッペ	牛乳	照り焼きチキン カラフルサラダ ブラウンシチュー	とりにく ぶたにく	牛乳	パプリカ にんじん トマト	しょうが きゅうり ●きゃべつ コーン 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	825 36.8 3.4
6木	山梨県の郷土料理「おつけだんご」です。			とりにく とうふ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん しいたけ こんにゃく ごぼう しめじ ねぎ	●ごはん じゃがいも さとう いももち	あぶら	795 30.4 3.2
7金	こぎつねご飯 (ごはん)	牛乳	厚焼き卵(▲マスの塩焼き) こぎつねご飯の具 こしね汁	たまご とりにく だいす あぶらあげ あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	●ごはん さとう じゃがいも	あぶら	770 32.6 2.5
10月	こめっこばん	牛乳	照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト あさりのトマトスープ	ぶたにく とりにく しめじ ウィンナー ベーコン あさり	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ セロリ エリンギ ●きゃべつ	パン さとう でんぶん じゃがいも ひよこめ	あぶら	815 35.3 4.0
11火	中学3年生 卒業お祝い献立です。			とりにく さつまあげ いか たら かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう れんこん こんにゃく たまねぎ しいたけ いちご だいこん	せきはん でんぶん さとう ケーキ	ごま あげあぶら あぶら ごまあぶら	903 33.9 3.0
12水	背割りコッペパン	牛乳	ロングウィンナー チリコンカン 野菜スープ	ウィンナー ぶたにく だいす ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ コーン ●きゃべつ	パン ひよこめ いんげんまめ えんどうまめ じゃがいも	あぶら	808 39.7 3.6
13木	卒業式のため給食はありません。									
14金	ごはん のりふりかけ	牛乳	いわしのみぞれ煮 肉じゃが もやしと油あげのみそ汁	かつおぶし いわし ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳 のり	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ しらたき もやし えのきだけ	●ごはん じゃがいも さとう	あぶら	783 31.3 2.5
17月	はちみつパン	牛乳	鶏肉のレモンバジルナゲット(3ヶ) 津久田っ子サラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ	とりにく ツナ ベーコン とうにゅう	牛乳	バジル アロカリ パプリカ にんじん かぼちゃ	レモン きゅうり コーン こんにゃく たまねぎ	パン はちみつ じゃがいも でんぶん	ドレッシング	791 32.6 3.6
18火	ごはん	牛乳	焼き餃子(2ヶ)(▲焼きさつま揚げ) 塩中華サラダ マーボー豆腐	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にら こまつな にんじん	●きゃべつ たまねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ	●ごはん こむぎこ さとう でんぶん	ドレッシング あぶら ごまあぶら	820 29.9 2.7
19水	ナン	牛乳	ひよこ豆と大豆のサラダ キーマカレー ☆レモンヨーグルト	だいす ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	●きゃべつ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ えだまめ コーン レモン	ナン ひよこめ でんぶん こめこ	ドレッシング あぶら	873 36.6 3.8
21金	小学6年生 卒業お祝い献立です。			ホキ ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ あおのり ヨーグルト	こまつな にんじん	きりぼしだいこん たくあん たまねぎ ●きゃべつ	●ごはん パンこ さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら	847 30.1 3.6
24月	シーフード スパゲティ	牛乳	野菜サラダ 手作り米粉ケーキ(ココア味)	ベーコン いか あさり とうにゅう	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン ●きゃべつ	スパゲティ でんぶん こめこ さとう ココア	あぶら ドレッシング	801 29.2 3.0
25火	ごはん	牛乳	肉豆腐 和風ツナサラダ 田舎汁	ぶたにく とうふ ツナ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ しらたき ●きゃべつ きゅうり しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	771 33.8 2.5
26水	修了式のため給食はありません。									

☆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。

●6日、7日、14日、18日、21日のごはんは、赤城・北橘産のお米を炊いてもらう予定です。