



4月 こんだて表 (小学校)



令和7年度 渋川市南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		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		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・食物繊維	炭水化物	脂肪	
7月	始業式・入学式のため給食はありません									
8月	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう)									
8火	丸パン横切り	牛乳	野菜コロッケソースがけ ミネストローネ ごぼうのごま風味サラダ	ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも マカロニ ごむぎこ パンこ	あぶら さとう ドレッシング	655 20.4 3.1
9水	ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼 春雨スープ	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぷん はるさめ	あぶら	600 22.6 2.0
10木	スパゲティ ナポリタン	牛乳	チキンナゲット(2個) 野菜スープ	ウインナー とりにく	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン キャベツ	スパゲティ じゃがいも ごむぎこ	あぶら	610 24.4 3.2
11金	今日から小学校1年生の給食が始まります。									
11金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー カラフルサラダ	ぶたにく	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご きゅうり	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	641 20.2 2.6
14月	ごはん	牛乳	棒餃子 マーボー豆腐 もやしときゅうりの塩ナムル	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが ただのこ ねぎ もやし きゅうり コーン	ごはん さとう でんぷん ごむぎこ	ごまあぶら ドレッシング	612 24.5 2.2
15火	ロールパン	牛乳	チキンのチーズ焼き ABCスープ 三色サラダ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	624 26.0 2.9
16水	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き もやしのみそ汁 肉じゃが	さわら あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	えのき もやし ねぎ たまねぎ しらたき	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	600 28.1 2.4
17木	うどん ☆バックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(1~4年1個 5年~2個) 五目うどん汁 キャベツのごまあえ	ちくわ とりにく とうふ なると あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ キャベツ	うどん ごむぎこ さとう	あぶら ごま	608 24.7 3.8
18金	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう)									
18金	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き なめこ汁 五目さんぴら	とりにく とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが なめこ ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	618 26.6 3.4
21月	ごはん	ジョア (フレー)	ハヤシライス ポテトサラダ	ぶたにく	ジョア	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ノンエックマヨネーズ	600 16.1 2.4
22火	今日はカルシウムアップ献立です。(チーズ)									
22火	ココパン	牛乳	オムレツのトマトソース(▲トマトグラタン) 春野菜のポトフ チーズサラダ	たまご ウインナー	牛乳 チーズ	トマト にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら	600 25.2 2.9
23水	◎入学・進級 お祝い献立◎									
23水	わかめごはん	牛乳	鶏の唐揚げ(2個) 桜かまぼこのすまし汁 あさづけ ☆お祝いゼリー	とりにく とうふ がまぼこ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん でんぷん	あぶら	645 24.6 2.5
24木	パンにウインナーをはさんでたべよう。									
24木	背割りコッパパン	牛乳	ロングウインナーケチャップソースがけ コーンポタージュ コールスローサラダ	ウインナー ベーコン	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう	あぶら バター ドレッシング	621 23.4 3.7
25金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 豚汁 もやしときゅうりのあえもの	さば ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ もやし きゅうり コーン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	603 25.9 2.3
28月	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう(ただのこ)									
28月	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉丼 わかめスープ ☆ヨーグルト	ぶたにく とうふ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ ただのこ しょうが もやし ねぎ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	626 26.7 2.7
30水	ラーメン ☆バックめん	牛乳	肉まん しょうゆラーメンスープ 小松菜のナムル	ハム なると ぶたにく	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく もやし ねぎ コーン	めんマ ごむぎこ	あぶら ドレッシング	601 22.2 4.4

※栄養価は八訂成分表で計算しています

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。※材料の都合で献立が変わることがあります。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

魚の骨には気をつけましょうのマークです。

★見てみませんか？お子さんが食べている給食★

毎日3時過ぎには、当日の給食の写真が見られます。

携帯でこちらの二次元コードを読みとればすぐ見れます。



献立写真 しぶかわスマイルキッチン給食レシピ

