



4月 こんだて表（中学校）




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火	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) パンにコロッケをはさんで食べよう。			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 ごぼう きゅうり コーン	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ パンこ	あぶら さとう ドレッシング	771 23.8 3.7
9水	ごはん	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	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 でんぶん はるさめ	あぶら	747 26.5 2.5
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 こむぎこ	あぶら	720 26.8 3.8
11金	今日から小学校1年生の給食が始まります。 麦ごはん			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	805 24.0 3.0
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 だけのこ ねぎ もやし きゅうり コーン	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら ドレッシング	756 28.3 2.6
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	755 29.0 3.4
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	738 31.9 2.7
17木	うどん ☆パックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2個) 五目うどん汁 キャベツのごまあえ	ちくわ とりにく 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 こむぎこ さとう	あぶら ごま	824 31.8 5.0
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) ごはん			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 でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	777 31.3 3.7
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 ノンエッグマヨネーズ	765 19.4 3.2
22火	ココアパン	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 ドレッシング	750 30.8 3.4
23水	◎入学・進級 お祝い献立◎ わかめごはん			とりにく とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし ねぎ きゅうり	ごはん でんぶん	あぶら	765 27.0 3.3
24木	背割りコッペパン	牛乳	パンにウインナーをはさんで食べよう。 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	755 26.9 4.5
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	750 29.0 2.4
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(たけのこ) ごはん			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 たけのこ しょうが もやし ねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	774 31.0 3.4
30水	ラーメン ☆パックめん	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 こまつな	にんにく もやし ねぎ コーン	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	749 26.6 5.0
				※栄養価は八訂成分表で計算しています						

※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



しづかわスマイルキッチン給食レシピ

