

# 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月	丸パン横切り	牛乳	野菜コロッケソースかけ ミネストローネ ごぼうのごま風味サラダ	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 グリーンピース キャベツ きゅうり	たまねぎ ごぼう コーン	パン じゃがいも マカロニ ごむぎこ パン	あぶら さとう ドレッシング	771 23.8 3.7	
9月	ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼 春雨スープ		ふたにく	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ	もやし	ごはん さとう でんぶん はるさめ	あぶら	747 26.5 2.5	
10月	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		ワインナー とりにく	牛乳	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ キャベツ	コーン	スパゲティ じゃがいも ごむぎこ	あぶら	720 26.8 3.8	
11月	今日から小学校1年生の給食が始まります。											805 24.0 3.0	
11月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー カラフルサラダ		ふたにく	牛乳	にんじん ハブリカ ブロック	にんにく りんご	たまねぎ きゅうり	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング		
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		ふたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが だけのこ もやし きゅうり	ねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん ごむぎこ	あまあぶら ドレッシング	756 28.3 2.6	
15月	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 キャベツ きゅうり	コーン だいこん	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	755 29.0 3.4	
16月	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 ふたにく	牛乳	にんじん いんげん	えのき ねぎ	もやし 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月	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	うどん ごむぎこ さとう	あぶら ごま	824 31.8 5.0	
18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)											777 31.3 3.7	
18月	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き なめこ汁 五目きんぴら		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 ねぎ ごぼう れんこん	なめこ ごぼう 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		
21月	ごはん	ジョア (フレーン)	ハヤシライス ポテトサラダ		ふたにく	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月	今日はカルシウムアップ献立です。(チーズ)											750 30.8 3.4	
22月	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) 春野菜のボトフ チーズサラダ		たまご ワインナー	牛乳 チーズ	トマト にんじん ブロック	にんにく にんじん きゅうり	たまねぎ しめじ キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング		
23月	①入学・進級 お祝い献立①											765 27.0 3.3	
23月	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 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 ねぎ もやし	きゅうり	ごはん でんぶん	あぶら		
24月	パンにワインナーをはさんで食べよう。											755 26.9 4.5	
24月	背割りコッペパン	牛乳	ロングワインナー・ケチャップソースかけ コーンポタージュ コールスローサラダ		ワインナー 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 ドレッシング		
25月	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 ふたにく 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(だけのこ)											774 31.0 3.4	
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		ふたにく 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 だけのこ ねぎ	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		
30月	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 ふたにく	牛乳	にんじん こまつな	にんにく メンマ もやし ねぎ コーン		ちゅうかめん ごむぎこ	あぶら ドレッシング	749 26.6 5.0	

※栄養価はハ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。

☆は業者配達です。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。

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

