

5月 こんだて表(小学校)

令和7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		ねつりよう 熱量kcal たんぱく質(g) しょく しょく 量(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	脂質	
1木	ごはん	牛乳	かつおメンチ(▲さばの文化干し) じゃがいもの生姜煮 若竹汁	かつお ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが こんにやく だいにん えのきたけ ねぎ	ごはん パンこ ごむぎこ じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	617 24.7 2.1
2金	山菜うどん (☆パックうどん)	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 チンゲン菜のおかかマヨ和え 山菜うどんの汁	ちくわ かつおぶし ツナ ぶたにく なるとう あぶらあげ	牛乳	にんじん チガツサイ	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ みずな うど なめこ たけのこ ねぎ	うどん でんぶん	あげあぶら マヨネーズ (たまごぬぎ)	615 25.3 3.6
7水	ミルクパン	牛乳	FMチキンナゲット(1.2年1ヶ 3年以上2ヶ) ヘルシーサラダ ピーンズシチュー	とりにく だいたい ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん トマト	きゅうり こんにやく にんにく たまねぎ	パン こめこ じゃがいも ひよこめめ さとう でんぶん	あげあぶら ドレッシング あぶら	654 25.6 2.8
8木	ごはん	牛乳	コーン焼売(1.2年1ヶ 3年以上2ヶ)(▲竹輪のから揚げ) ホイコーロー わかめスープ	ぶたにく とりにく なるとう とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	コーン たまねぎ じゃべつ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ もやし	ごはん ごむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	598 24.3 2.1
9金	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	もやしとツナのサラダ ひき肉カレー	ツナ とりにく だいたい	牛乳	こまつな にんじん	もやし きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ	むぎごはん さとう じゃがいも でんぶん こめこ	あぶら	672 24.4 2.5
12月	背割りコッペパン	牛乳	ウインナーケチャップソース(1.2年1本 3年以上2本) 千切りポテトのサラダ 米粉のワンタンスープ	ウインナー ぶたにく なるとう	牛乳	トマト にんじん にら	りんご きゅうり コーン しいたけ たまねぎ もやし じゃべつ	パン さとう じゃがいも こめこ ワンタン	マヨネーズ (たまごぬぎ)	647 23.3 3.0
13火	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 きりほんだんの炒め煮 豚汁	にしん さつまいも あぶらあげ こうやとうふ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	きりほんだいこん しらたき ごぼう だいにん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	620 24.3 1.9
14水	丸パン横切り	牛乳	照り焼きハンバーグ レモンドレッシングサラダ まめまめミネストローネ	ぶたにく とりにく ベーコン だいたい	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ きゅうり コーン じゃべつ レモン にんにく セロリ ●スッキニー	パン さとう でんぶん じゃがいも ひよこめめ	あぶら	609 27.1 3.0
15木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チョレギサラダ トッポキスープ	とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チガツサイ	しょうが にんにく しいたけ だいにん たまねぎ	ごはん でんぶん さとう トッポキ	あげあぶら あぶら	668 23.4 1.9
16金	こぎつねご飯 (ごはん)	牛乳	厚焼き卵(▲お魚君かまぼこ) こぎつねご飯の具 田舎汁 ◆美生柑	たまご とりにく だいたい あぶらあげ あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし みしょうかん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	638 29.4 2.1
19月	ブランコッペ	牛乳	ハーブチキン イタリアンサラダ 春野菜の豆乳スープ	とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳	パジル にんじん アガカス	にんにく きゅうり コーン じゃべつ たまねぎ ごぼう	パン じゃがいも でんぶん	ドレッシング	641 27.9 3.0
20火	みそラーメン (☆パックラーメン)	牛乳	※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。 ポテトのマヨコーン焼き もやしときゅうりの塩ナムル みそラーメンスープ	ぶたにく なるとう	牛乳	パセリ こまつな にんじん にら	コーン もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ じゃべつ	ラーメン じゃがいも	マヨネーズ (たまごぬぎ) あぶら	646 22.2 2.9
21水	食パン	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ コールスローサラダ 米粉のマカロニスープ	とりにく だいたい ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん チガツサイ	じゃべつ たまねぎ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも トッポキ	ドレッシング	616 23.4 3.0
22木	ごはん	牛乳	静岡県の郷土料理「国清汁」です。 白はんぺんフライ(▲米粉肉団子) ひじきの炒め煮 国清汁	はんぺん ぶたにく さつまいも とうふ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ ごぼう だいにん しいたけ ねぎ	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら ごまあぶら	654 21.3 2.4
23金	ハヤシライス (麦ごはん)	ショア (ｽﾄｯﾊﾟﾘ)	ひよこ豆と大豆のサラダ ハヤシソース	だいたい ぶたにく	ショア	にんじん トマト	じゃべつ にんにく しめじ きゅうり たまねぎ	むぎごはん ひよこめめ でんぶん こめこ	ドレッシング あぶら	625 20.7 2.1
26月	小型ロールパン	牛乳	スパゲティポロネーゼ(▲米粉マカロニのポロネーゼ) 旬の野菜スープ ☆ヨーグルト	ぶたにく だいたい ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン えのきたけ ●スッキニー じゃべつ	パン スパゲティ でんぶん こめこ じゃがいも	あぶら	631 28.0 2.5
27火	ごはん	牛乳	赤魚のみそ粕焼き じゃがいものそぼろ煮 もやしと油あげのみそ汁	あかうお ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく たけのこ もやし えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	599 27.6 2.0
28水	きなこ揚げパン	牛乳	鶏肉と野菜のトマト煮 小松菜のサラダ	きなこと とりにく ツナ だいたい	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ しめじ ●スッキニー きゅうり コーン もやし	パン さとう じゃがいも	あげあぶら ドレッシング あぶら	641 26.9 2.2
29木	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース きんぴら炒め 具だくさん汁	とりにく とうふ ぶたにく さつまいも あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいにん ごぼう こんにやく えのきたけ じゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	612 25.0 2.4
30金	皮なし餃子丼 (ごはん)	牛乳	皮なし餃子丼の具 中華スープ ミニぶどうゼリー	ぶたにく だいたい かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ しいたけ じゃべつ もやし	ごはん でんぶん マヨネーズ ぶどうゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	613 27.8 1.9

☆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。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

▲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。 ※材料の都合により献立が変更になることがあります。