



5月 こんだて表(中学校)

調理師
監修

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	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		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・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 こんにゃく たけのこ えのきたけ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	763 29.5 2.4
2 金	山菜うどん (☆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。 竹輪のから揚げ(2ヶ) 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 あぶらあげ	牛乳	にんじん チゲ ツай	しょうが たまねぎ えのきたけ みずな たけのこ ねぎ	うどん でんぶん	あげあぶら マヨネーズ (たまごめき)	799 32.5 4.7
7 水	ミルクパン	牛乳	FMチキンナゲット(2ヶ) ヘルシーサラダ ビーンズシチュー	とりにく だいず ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん トマト	きゅうり こんにゃく 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	788 30.0 3.2
8 木	ごはん	牛乳	コーン焼売(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	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	コーン きゃべつ にんにく だいのこ たまねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	あぶら こまあぶら	737 28.1 2.4
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 だいず	牛乳	こまつな にんじん	もやし きゅうり コーン 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	802 28.6 2.9
12 月	背割りコッペパン	牛乳	ロングウィンナーケチャップソース 千切りポテトのサラダ 米粉のワントンスープ	ウィンナー ぶたにく なると	牛乳	トマト にんじん にら	りんご きゅうり コーン たまねぎ きゃべつ	パン さとう じゃがいも こめコウタン	マヨネーズ (たまごめき)	773 27.2 3.6
13 火	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 切干大根の炒め煮 豚汁	にしん さつまあげ あぶらあげ こうやとうふ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん しらたき ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	754 27.8 2.3
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 だいず	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ きゅうり コーン きゃべつ レモン にんにく セロリ ●スッキーニ	パン さとう でんぶん じゃがいも ひよこめめ	あぶら	770 33.3 4.0
15 木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チョレギサラダ トッポギスープ	とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チゲ ツай	しょうが きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ	ごはん でんぶん さとう トッポギ	あげあぶら ドレッシング あぶら	794 27.5 2.4
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 だいず 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	782 33.9 2.5
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 アスパラガス	にんにく きゅうり コーン きゃべつ たまねぎ ごぼう	パン じゃがいも でんぶん	ドレッシング	797 34.0 3.9
20 火	みそラーメン (☆バックラーメン)	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	牛乳	パセリ こまつな にんじん にら	コーン きゅうり しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ	ラーメン じゃがいも	マヨネーズ (たまごめき) ドレッシング あぶら	821 27.0 3.5
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 だいず ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん チゲ ツай	きゃべつ きゅうり たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも トッポギ	ドレッシング	792 29.6 3.8
22 木	静岡県の郷土料理「国清汁」です。			かつおぶし はんぺん ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	牛乳 のり ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ ごぼう だいこん 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 こまあぶら	793 24.8 2.9
23 金	ハヤシライス (麦ごはん)	ジョア (ストリー)	ひよこ豆と大豆のサラダ ハヤシソース	だいず ぶたにく	ジョア	にんじん トマト	きゃべつ きゅうり にんにく たまねぎ しめじ	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	763 24.5 2.6
26 月	小型ロールパン	牛乳	スパゲティボロネーゼ(▲米粉マカロニのボロネーゼ) 旬の野菜スープ ☆ヨーグルト	ぶたにく だいず 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 ●スッキーニ きゃべつ	パン スパゲティ でんぶん こめこ じゃがいも	あぶら	744 32.2 3.0
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 こんにゃく たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	740 31.5 2.2
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 とりにく ツナ だいず	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ しめじ ●スッキーニ 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	793 32.4 2.8
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 ぶたにく さつまあげ あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく えのきたけ きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら こま	775 30.0 2.8
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 だいず 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 もやし	ごはん でんぶん マロニー ぶどうゼリー	あぶら こま こまあぶら	761 32.6 2.1

☆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。