



5月 こんだて表(中学生)



令和7年度 渋川市北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	
～端午の節句献立～										
1 木	ごはん	牛乳	おろし兜型ハンバーグ 和風サラダ 茗竹汁 柏餅	ぶたにく とりにく ちくわ とうふ かまぼこ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ●ねぎ ししいたけ たけのこ えのきだけ	ごはん さとう かしわもち		745 31.2 2.3
～世界の料理 ベトナム「フォー」～										
2 金	背割れ コッペパン	牛乳	カレー春巻き ツナサンドの具 鶏肉のフォー	とりにく ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし ●ねぎ ししいたけ	パン こめこ じゃがいも こむぎこ でんぶん	あげあぶら あぶら ドレッシング ノンエッグマヨ ネーズ	746 30.2 3.3
7 水	ミルクパン	牛乳	ソーセージステーキ きらきらサラダ 野菜スープ	ハム とりにく	牛乳 かんてん	にんじん ブロッコリー パセリ	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも パンこ	ドレッシング	762 27.0 3.1
8 木	ごはん	牛乳	ごぼうサラダ チキンカレー ☆ヨーグルト	とりにく かつおぶし	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ えだまめ にんにく	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	817 25.5 2.9
9 金	ツイスト パン	牛乳	コーングラタン カラフルサラダ ボークビーンズ	ぶたにく だいず おから	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きピーマン コーン にんにく	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	845 28.2 2.8
12 月	バック うどん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ（2個） しらたきのごま和え 山菜うどんの汁	とりにく ちくわ なると あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	もやし キャベツ たまねぎ だいこん ●ねぎ さんさい えのきだけ ししいたけ こんにゃく	うどん てんぷらこ さとう	あげあぶら ごま	792 33.2 3.8
13 火	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 キムチ和え いかボールスープ	ぶたにく いか たら あぶらあげ	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん ●ねぎ しょうが にんにく しめじ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	748 31.1 2.9
14 水	ロールパン	ジョア (フレンチ)	ハムチーズピカタ（▲たこナゲット） フレンチサラダ ブラウンシチュー	たまご ぶたにく ハム	ジョア チーズ	にんじん	えだまめ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース しめじ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	765 31.0 3.1
15 木	ごはん	牛乳	さばカレー風味焼き きんぴらごぼう 魅のみそ汁	さば さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう たまねぎ えのきだけ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう ふ	あぶら ごまあぶら ごま	770 27.8 2.8
16 金	スパゲッ ティ	牛乳	こんにゃくサラダ 魚介のトマトパスタソース いちごスティックケーキ	ベーコン いか あさり ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	●たまねぎ ●スズキーニ キャベツ にんにく しめじ こんにゃく	スパゲッティ ケーキ	あぶら オリーブあぶら ドレッシング	761 30.4 2.5
19 月	ごはん	牛乳	枝豆しゅうまい（2個） 海藻サラダ 五目豆腐	ぶたにく とりにく たら とうふ なると	牛乳 かいそう	にんじん にら	●たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん もやし たけのこ ●ねぎ えだまめ しょうが にんにく ししいたけ	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	784 29.4 2.6
20 火	ごはん	牛乳	あじのスタミナ焼き 切り干し大根の含め煮 まえばしonton汁	あじ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	●たまねぎ だいこん しょうが ●ねぎ しめじ こんにゃく	ごはん じゃがいも すいとん さとう	あぶら バター	749 31.5 2.5
21 水	丸パン 横切り	牛乳	ハムカツ チーズサラダ ABCスープ	ハム ベーコン だいず	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン ●たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ パンこ	あげあぶら ドレッシング	765 26.4 3.4
22 木	ごはん おかかふりかけ	牛乳	だし巻き卵（▲豆腐包み焼き） 肉じゃが なめこのみそ汁	たまご ぶたにく さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	●たまねぎ えだまめ だいこん ●ねぎ なめこ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	767 30.8 2.8
23 金	バック ラーメン	牛乳	ぎょうざ（2個） 棒々鶏サラダ 豚骨ラーメンスープ	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし ●たまねぎ だいこん メンマ ●ねぎ にんにく	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	761 28.7 4.3
26 月	ごはん	牛乳	ポテトサラダ ハヤシソース ミニアセロラゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	●たまねぎ コーン キャベツ きゅうり グリーンピース しめじ	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング ノンエッグマヨ ネーズ	823 21.0 3.1
27 火	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き かみなりこんにゃく 新じゃがいものみそ汁	さわら とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう ●たまねぎ キャベツ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら	749 33.0 2.2
28 水	ゆめロール	牛乳	オムレットマトソースかけ（▲トマトチキン） コーンサラダ 大根とベーコンのスープ	たまご ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー こまつな	●たまねぎ キャベツ コーン だいこん もやし	パン さとう	あぶら ドレッシング	751 25.1 2.8
～静岡県の郷土料理「おざく」～										
29 木	さくら ごはん	牛乳	かつおフライソースかけ 浅漬け おざく	かつお とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん さといも パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら	761 30.7 3.2
30 金	小ココア パン	牛乳	レモンバジルナゲット（3個） コールスローサラダ マカロニのクリーム煮	とりにく ベーコン いか	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	●たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ コーン しめじ	パン マカロニ こめこ	あぶら ドレッシング	808 33.6 3.1

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

▲はアレルギー対応です。 ◆には配食用手袋がつきます。

※郷土料理・世界の料理のメニューは太字になっています。

※材料の都合で献立が変わることがあります

2日 世界の料理：ベトナム「鶏肉のフォー」
米粉で作ったの平麺のフォーが入った麺料理です

29日 静岡県の郷土料理「おざく」
冠婚葬祭に提供される野菜をざくざく切って作る汁物です