



# 6月 こんだて表(小学生)



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		総量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	
～香川県の郷土料理「しっぽくうどん」～										
2月	バックうどん	牛乳	野菜かき揚げ さわかめのサラダ しっぽくうどん汁	ツナ とりにく あぶらあげ なると	牛乳 くわかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり ●たまねぎ だいこん ●ねぎ しいたけ えのきたけ	うどん てんぷらこ	あげあぶら ドレッシング	605 22.7 2.9
3火	ごはん	牛乳	たれかけ肉団子(2個) きんぴらごぼう もやしのみそ汁	とりにく さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう ●たまねぎ もやし キャベツ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	601 20.9 2.2
～歯と口の健康週間～										
4水	ソフトフランスパン	牛乳	いかナゲット(2個) かみかみサラダ クリームシチュー	いか とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり ●たまねぎ ごぼう グリンピース	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング	651 26.2 2.8
5木	ごはん	牛乳	子持ちししゃも磯辺フリッター 新じゃがいものそぼろ煮 眞汁	ししゃも ぶたにく だいす さつまあげ あぶらあげ とうりゅう	牛乳 あおのり	にんじん いんげん こまつな	●たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ ●ねぎ しょうが こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	610 23.1 2.2
6金	はちみつパン	牛乳	アンサンブルエッグ(▲ソーセージステーキ) こんにゃくサラダ ミネストローネ	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	きゅうり えだまめ ●たまねぎ キャベツ ●スズキニ にんにく こんにゃく	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	631 23.1 2.4
9月	ごはん	牛乳	パリツオーネ コーンサラダ バターチキンカレー	とりにく とうりゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー	●たまねぎ きゅうり キャベツ コーン りんご にんにく しょうが	ごはん じゃがいも こむぎこ	あげあぶら あぶら バター ドレッシング	689 19.9 2.7
～入梅～										
10火	わかめごはん	牛乳	いわしの生姜煮 梅の香りとえ 豚汁	いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり ごぼう ●たまねぎ ●ねぎ しょうが つめ こんにゃく	ごはん じゃがいも	あぶら	622 26.9 2.5
11水	背割れコッペパン	ショア(ストロベリー)	ウイナーチリソースかけ(2本) カラフルサラダ かぼちゃポタージュ	ウイナー ぶたにく だいす ベーコン	ショア 牛乳	ブロッコリー あかピーマン にんじん かぼちゃ トマト パセリ	●たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう	あぶら ドレッシング	591 22.0 2.5
12木	ごはん	牛乳	牛肉コロッケソースかけ キムタクごはんの具(長野県発祥) なめこのみそ汁	ぶたにく きゅうり とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	●たまねぎ だいこん ●ねぎ キャベツ なめこ しょうが にんにく はくさいキムチ	ごはん じゃがいも パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	672 25.0 2.3
13金	ロールパン チョコクリーム	牛乳	海鮮ステーキ いか 棒々鶏サラダ 中華スープ	たら いか とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	●たまねぎ キャベツ だいこん もやし きゅうり ●ねぎ えのきたけ しょうが	パン はるさめ パンこ チョコクリーム	ドレッシング	667 28.7 2.4
16月	ごはん	牛乳	コールスローサラダ ハヤシソース ☆ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ きゅうり えだまめ コーン ●たまねぎ しめじ グリンピース	ごはん	あぶら ドレッシング	684 24.3 2.6
17火	ごはん	牛乳	ささみカツしもん醤油かけ 青菜のマヨ和え かき玉汁(▲すまし汁)	とりにく とうふ なると たまご かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	もやし キャベツ ●たまねぎ ●ねぎ えのきたけ レモン	ごはん さとう でんぷん パンこ	あげあぶら ノンエッグ マヨネーズ	638 25.9 2.2
18水	スパゲッティ	牛乳	大豆とツナのサラダ あさりの和風パスタソース メープルマフィン	とりにく ベーコン あさり ツナ だいす	牛乳	にんじん こねぎ ブロッコリー	●たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ きゅうり ●スズキニ にんにく	スパゲッティ でんぷん マフィン	あぶら オリーブあぶら バター ドレッシング	668 27.0 2.2
19木	ごはん	牛乳	たこ型たこ焼き うま塩サラダ 麻婆豆腐	ぶたにく とうふ たこ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり キャベツ ●たまねぎ ●ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら ドレッシング	614 23.5 2.0
20金	まる丸パン よこぎ横切り	牛乳	照り焼きハンバーグ ポトフ ◆スイカ	とりにく ぶたにく ウイナー	牛乳	にんじん いんげん パセリ	●たまねぎ キャベツ スイカ	パン じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	642 28.6 2.1
23月	バックラーメン	牛乳	焼きかまチーズ 海藻サラダ みそラーメンスープ	かまぼこ ぶたにく なると	牛乳 かいそう チーズ	にんじん	だいこん えだまめ きゅうり ●たまねぎ もやし キャベツ メンマ コーン にんにく しょうが	ちゅうかめん	あぶら	588 25.7 3.2
～長崎県の郷土料理「浦上どぼろ・めっぺ」～										
24火	ごはん	牛乳	あじのにんにく醤油焼き 浦上どぼろ めっぺ	あじ ぶたにく さつまあげ とりにく あつあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう もやし だいこん しいたけ しょうが こんにゃく	ごはん さとう でんぷん	あぶら	598 33.4 1.9
25水	ゆめロール	牛乳	ツナオムレツ(▲お魚ステーキ) イタリアンハムサラダ ABCスープ	ツナ たまご ハム ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	きゅうり ●たまねぎ キャベツ きピーマン	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	601 20.7 2.4
26木	さくらごはん	牛乳	鶏の唐揚げ(2個) ごま昆布和え しぶきた汁	とりにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	もやし キャベツ きゅうり ●たまねぎ まいたけ ●ねぎ しょうが にんにく こんにゃく	ごはん じゃがいも でんぷん	あげあぶら ごまあぶら ごま	653 24.4 2.3
27金	しゃく食パン ブルーベリージャム	牛乳	野菜グラタン フレンチサラダ コーンチャウダー	とりにく おから とうりゅう	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり ●たまねぎ えだまめ コーン	パン じゃがいも ジャム	あぶら ドレッシング	671 23.7 2.4
～世界の料理 中国～										
30月	ごはん	牛乳	ショーロンポー(2個) パンサンズー 八宝菜	ぶたにく いか なると	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん ●たまねぎ キャベツ もやし しいたけ たけのこ しめじ しょうが	ごはん はるさめ でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	638 23.7 1.8

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。  
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配慮用手袋がつかます。  
※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

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。



かみかみメニュー  
歯と口の健康週間にちなんだかみかみメニューです。