6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	
～香川県の郷土料理「しっぽくうどん」～										
2 月	パック うどん	牛乳	野菜かき揚げ 茎わかめのサラダ **しっぽくうどん汁**	ツナ とりにく あぶらあげ なると	牛乳 くきわかめ	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	771 27.1 3.6
3 火	ごはん	牛乳	たれかけ肉団子（3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	779 26.1 2.8
～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	773 30.5 3.6
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 **呉汁**	ししゃも ぶたにく さつまあげ あぶらあげ だいず とうにゅう	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	751 26.6 2.6
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 ●ズッキーニ　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	763 27.0 3.0
9 月	ごはん	牛乳	パリツォーネ コーンサラダ バターチキンカレー	とりにく とうにゅう	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	840 23.2 3.2
～入梅～										
10 火	わかめ ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 梅の香り和え 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　うめ こんにゃく	ごはん じゃがいも	あぶら	750 30.7 3.3
11 水	背割れ コッペパン	ジョア （ストロベリー）	ウイン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	ウインナー ぶたにく だいず ベーコン	ジョア 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	761 27.6 3.2
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 ぎゅうにく 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	771 28.3 2.8
13 金	ロールパン チョコクリーム	牛乳	海鮮ステーキ 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	809 32.9 2.8
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	837 27.8 3.1
17 火	ごはん	牛乳	ささみカツレモン醤油かけ 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	789 30.4 2.6
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 だいず	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　●ズッキーニ 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	761 30.6 2.6
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	761 27.4 2.5
20 金	丸パン 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 ウインナー	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	794 35.1 2.7
23 月	パック 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	756 31.5 3.8
～長崎県の郷土料理「浦上そぼろ・ぬっぺ」～										
24 火	ごはん	牛乳	あじのにんにく醤油焼き **浦上そぼろ** **ぬっぺ**	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 ふ でんぷん	あぶら	747 39.9 2.3
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	751 24.7 3.0
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	811 28.1 2.9
27 金	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 とうにゅう	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	898 30.4 3.3
～世界の料理　中国「ショーロンポー・バンサンスー・八宝菜」～										
30 月	ごはん	牛乳	**ショーロンポー**（2個） **バンサンスー** **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	776 27.7 2.1

●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

※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。