



7月 こんだて表(中学校)



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		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 火	夏野菜うどん (☆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) 白滝のごま和え 夏野菜うどんの汁	ちくわぶ ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん いんげん	しょうが きゃべつ しいたけ なす	にんにく しらだき ●たまねぎ	うどん でんぶん さとう	あげあぶら ごま	801 31.8 4.7
2 水	伊香保ハワイアンフェスティバルにちなんだ献立			ハム とりにく	牛乳 ヨーグルト	パプリカ にんじん	きゅうり えだまめ ●たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	パン さとう グラニュー じゃがいも マロニー	あげあぶら マヨネーズ (たまごめき)	835 29.9 2.3	
3 木	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲白木の葉揚げ) こぎつねご飯の具 具だくさん汁	たまご とりにく だいず あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	●たまねぎ だいこん しめじ きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	780 33.6 2.9	
4 金	ごはん	牛乳	七塔にちなんだ献立 豆腐ハンバーグ和風おろしソース ツナじゃが 七塔すまし汁 七塔ゼリー	とりにく とうふ ぶたにく ツナ かまぼこ おさかなめん	牛乳	にんじん おくら こまつな	●たまねぎ だいこん しらだき しいたけ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	797 29.9 3.1	
7 月	背割りコッペパン	牛乳 ミルメーク	ロングウインナーケチャップソース まめまめサラダ 米粉マカロニ入りカレースープ	ウインナー だいず ベーコン とりにく	牛乳	トマト にんじん こまつな	りんご えだまめ コーン きゃべつ きゅうり ●たまねぎ	パン さとう じゃがいも トッポギ ミルメーク	ドレッシング	789 32.3 3.6	
8 火	ごはん	牛乳	宮崎県の郷土料理「チキン南蛮」「かねんしゅい」 チキン南蛮(タルタルソース(たまごめき)) ピーマンの塩昆布和え かねんしゅい	とりにく あつあげ	牛乳 こなん	にんじん ピーマン	しょうが にんにく きゃべつ だいこん ●たまねぎ ●しいたけ ねぎ	ごはん でんぶん さとう いもち	あげあぶら タルタルソース (たまごめき) ごま	814 27.9 2.3	
9 水	小型ロールパン	牛乳	赤たち野菜のスパゲティ (▲米粉マカロニの赤たち野菜ソース和え) コロコロ野菜スープ ◆冷凍みかん	ツナ とりにく ウインナー	牛乳	トマト ピーマン にんじん	にんにく ●たまねぎ ●しいたけ ●なす ●ズッキーニ コーン きゃべつ みかん	パン スパゲティ じゃがいも	あぶら	800 29.4 2.9	
10 木	ごはん	牛乳	メルルーサのみそマヨ焼き ジャがいものそぼろ煮 もやしと油あげのみそ汁 ミニレモンゼリー	メルルーサ ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが ●たまねぎ こんにゃく たけのこ もやし えのきだけ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん ゼリー	マヨネーズ (たまごめき) あぶら	793 33.6 3.8	
11 金	ごはん	牛乳	沖縄県の名物「タコライス」・特産品を使った「もずくスープ」 いかナゲット(2ヶ)(▲FMチキンナゲット) タコライスの具 もずくスープ	いか たちうお ぶたにく だいず かまぼこ とうふ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン トマト こまつな	にんにく しょうが ●たまねぎ しいたけ だいこん たけのこ	ごはん こむぎこ ひよこめめ いんげんまめ えんどうまめ	あげあぶら あぶら	809 33.4 2.2	
14 月	ソフトフランス	牛乳	照り焼きチキン 津久田っ子サラダ ブラウンシチュー	とりにく ツナ ぶたにく	牛乳	アスパラ パプリカ にんじん トマト	しょうが きゅうり コーン こんにゃく にんにく ●たまねぎ しめじ	パン じゃがいも さとう でんぶん こめこ	ドレッシング あぶら	815 38.5 4.2	
15 火	ごはん	牛乳	夏の味噌だれ焼肉丼の具 とうがんの中華スープ ◆蒸しとうもろこし	ぶたにく とうふ なると	牛乳	にんじん にら チリシイ	●たまねぎ しめじ もやし にがうり しいたけ とうがん コーン	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま こまあぶら	779 30.9 2.5	
16 水	塩ラーメン (☆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。 春巻き(▲FM野菜のチヂミ) かむかむ海藻サラダ 塩ラーメンスープ	ぶたにく なると	牛乳 こなん わかめ	にんじん チリシイ	●たまねぎ きゃべつ しいたけ きゅうり コーン にんにく もやし	ラーメン こむぎこ はるさめ	あげあぶら ドレッシング あぶら	802 27.0 4.5	
17 木	ごはん	牛乳	ホキのみそフライ(▲赤魚の白醤油焼き) 切干大根の炒め煮 呉汁	ほき さつまあげ こうやどうふ とうふ あぶらあげ だいず	牛乳	にんじん	●たまねぎ きりぼしだいこん しらだき ごぼう だいこん ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら	782 29.5 2.3	
18 金	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	夏野菜カレー フルーツポンチ (はちみつレモンゼリー・豆乳ゼリー・みかん)	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	にんにく しょうが ●たまねぎ ●ズッキーニ ●なす えだまめ みかん	むぎごはん ひよこめめ じゃがいも でんぶん こめこ ゼリー	あぶら	844 24.2 2.2	

8月 こんだて表(中学校)

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		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	
27 水	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソース ぶちぶちサラダ 豆乳コーンスープ	ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳 かいそう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく りんご きゃべつ きゅうり コーン	パン さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	834 33.2 3.6
28 木	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	ひよこ豆と大豆のサラダ ポークカレー	だいず ぶたにく	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	むぎごはん ひよこめめ じゃがいも でんぶん こめこ	ドレッシング あぶら	841 26.6 2.6
29 金	ごはん のりふりかけ	牛乳	さばのみそ煮 白滝のごま和え キャベツ汁	かつおぶし さば ぶたにく とうふ	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし しらだき たまねぎ きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	776 34.4 2.9

☆は業者配送です。 ◆には配食用手袋がつかます。 ●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。