



7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	
1 火	わかめ ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲にしんの甘露煮) 肉じゃが 麩のみそ汁	たまご ぶたにく さつまあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	●たまねぎ だいこん えだまめ ねぎ えのきたけ こんにゃく	ごはん ●じゃがいも さとう ふ	あぶら	782 33.8 3.7
2 水	ツイスト ロール	ジョア (マスカット)	チキンナゲット(3個) マカロニサラダ ポトフ	とりにく ウィンナー	ジョア	にんじん いんげん パセリ	●たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン マカロニ ●じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング ノンエッグマヨ ネーズ	776 28.9 2.6
3 木	麦ごはん	牛乳	こんにゃくサラダ しぶがわカレー とうもろこし	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	●たまねぎ キャベツ ●ズッキーニ にんにく とうもろこし こんにゃく りんご	むぎごはん ●じゃがいも	あぶら ドレッシング	786 24.8 3.0
～世界の料理 ハワイ「マラサダ風揚げパン」～										
4 金	マラサダ風 揚げパン	牛乳	ソーセージステーキ コールスローサラダ クリーミートマトスープ	ソーセージ ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん トマト パセリ	●たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく	パン ●じゃがいも さとう	あげあぶら オリーブあぶら ドレッシング バター	836 26.3 2.9
～行事食 セタ～										
7 月	バック うどん	牛乳	とりつくね(2個) きんぴらごぼう セタうどん汁 セタゼリー	とりにく さつまあげ あぶらあげ かまぼこ	牛乳	にんじん いんげん オクラ こまつな	●たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ こんにゃく	うどん さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	760 30.3 4.1
8 火	ごはん	牛乳	棒餃子 塩ナムル 夏野菜マーボー	ぶたにく ぶたにく とうふ だいず	牛乳	にんじん ピーマン にら	●たまねぎ もやし だいこん きゅうり キャベツ ●なす ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう でんぶふんこ こむぎこ	あぶら ドレッシング ごまあぶら	779 29.5 2.7
9 水	背割れ コッペパン	牛乳	スティックバーグソースかけ じゃがいもサラダ コンソメスープ ☆ヨーグルト	きゅうにく ぶたにく とりにく ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん パセリ	●たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン	パン ●じゃがいも さとう パンこ	あぶら ドレッシング	781 31.1 3.2
10 木	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ごま酢あえ こしね汁(群馬県)	ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	もやし キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ コーン ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あげあぶら あぶら ごま	762 24.1 2.4
11 金	はちみつ パン	牛乳	チーズオムレツ(▲グラタン) ラタトゥイユ クラムチャウダー	たまご とりにく ベーコン あさり	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	●たまねぎ きピーマン ●ズッキーニ ●なす にんにく しめじ	パン ●じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら バター	849 31.6 3.6
14 月	ごはん おかかふりかけ	牛乳	カレーちくわ(2個) キャベツと昆布の浅漬け ごまキムチ汁	ちくわ ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん にら	キャベツ きゅうり えだまめ ねぎ にんにく しょうが はくさいキムチ こんにゃく	ごはん ●じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま	767 30.9 3.2
15 火	ごはん	牛乳	スティックポテト(2個) きらきらサラダ 夏のハヤシソース	ぶたにく ツナ	牛乳 かんでん	にんじん トマト	●たまねぎ キャベツ きゅうり ●ズッキーニ きピーマン えだまめ コーン しめじ	ごはん ●じゃがいも	あぶら ドレッシング	835 25.5 3.6
16 水	スパゲッ ティ	牛乳	イタリアンサラダ シチリア風パスタソース レモンマフィン	ぶたにく だいず ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	●たまねぎ きピーマン きゅうり ●ズッキーニ ●なす にんにく しめじ	スパゲッティ さとう マフィン	あぶら オリーブあぶら ドレッシング	747 29.2 2.6
～沖縄県の郷土料理 「ゴーヤ入り麩イリチー・もずくスープ」～										
17 木	ごはん	牛乳	ホキフライソースかけ ゴーヤ入り麩イリチー(▲卵抜きゴーヤ入り麩イリチー) もずくスープ ミニアセロラゼリー	ホキ ぶたにく たまご とうふ かつおぶし	牛乳 もずく	にんじん こまつな	●たまねぎ もやし にがうり キャベツ ねぎ えのきたけ しいたけ	ごはん こむぎこ パンこ ぶ ゼリー	あげあぶら あぶら ごまあぶら	777 33.2 2.3
18 金	バック ラーメン	牛乳	枝豆しゅうまい(2個) チョレギサラダ ちゃんぽんスープ	ぶたにく いか たら なると さつまあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	●たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり ねぎ えだまめ もやし しょうが にんにく	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング ごま	791 33.6 3.6



8月 こんだて表(中学生)



夏休み中も
牛乳を飲もう



27 水	丸パン 横切り	牛乳	デミグラスハンバーグ フレンチサラダ ABCスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	●たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ	パン ●じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	795 31.4 3.2
28 木	ごはん	牛乳	ツナサラダ 夏野菜カレー ◆冷凍みかん	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	●たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり ●ズッキーニ ●なす コーン にんにく みかん	ごはん ●じゃがいも	あぶら ドレッシング	835 23.2 3.1
29 金	背割れこ めっこパン	牛乳	ロングウィンナーソースかけ こんにゃく麺のサラダ とりボールと大根のスープ ☆ヨーグルト	ウィンナー とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	●たまねぎ もやし だいこん キャベツ きゅうり しょうが えのきたけ こんにゃく	パン さとう パンこ	ドレッシング	766 33.5 3.0

☆は業者配送です。 ◆には配食用手袋がつきます。
●は炭川産を使う予定です。 ▲は卵アレルギー対応食です。
※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。