



9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	体をつくるとなる食品		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		栄養価 たんぱく質(%) 脂質(%)
				たんぱく質	無糖質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	
1月	バーカーハウス	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ コールスローサラダ 米粉のワンタンスープ	とりにく だににく なると	牛乳	にんじん パプリカ	きゃべつ コーン たまねぎ ねぎ	パン さとう こめ(ワンタン)	ドレッシング	800 32.1 3.8
2火	北海道の郷土料理「ザンギ」「どさんこ汁」「ハスカップ」			とりにく あぶらあげ だににく	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが れんこん しいたけ たまねぎ コーン	ごはん でんぶん さとう じゃがいも ゼリー	あけあぶら あぶら	819 27.9 2.8
3水	ミルクパン	牛乳	FMコーングラタン かむかむ海藻サラダ ポークビーンズ	だいす ぶだににく	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん トマト	コーン きゅうり きゃべつ たまねぎ	パン じゃがいも さとう	ドレッシング あぶら	811 27.9 3.2
4木	ごはん	牛乳	焼き餃子(2ヶ)(▲日本の葉揚げ) 塩中華サラダ マーボーなす	ぶだににく とりにく だいす とうふ	牛乳	にら にんじん	きゃべつ たまねぎ しょうが にんにく だいのこ なす	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	ドレッシング ごまあぶら	782 29.4 2.4
5金	ハヤシライス (麦ごはん)	ジョア (マスカット)	千切りポテトのサラダ ハヤシソース	ツナ ぶだににく	ジョア	にんじん トマト	きゅうり にんにく しめじ	むぎごはん じゃがいも でんぶん こめこ	マヨネーズ (たまごぬき) あぶら	824 24.4 2.7
8月	黒パン	牛乳	ハーブチキン ヘルシーサラダ かぼちゃと豆乳のスープ	とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳 わかめ	パプリカ にんじん かぼちゃ	にんにく きゃべつ たまねぎ	パン じゃがいも いちも でんぶん	ドレッシング	824 35.1 3.6
9火	五目うどん (☆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。 竹輪の磯辺揚げ(2ヶ) 白滝のごま和え 五目うどんの汁	ちくわ ぶだににく あぶらあげ なると	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	きゃべつ しいたけ たまねぎ	うどん でんぶん さとう	あけあぶら ごま	826 33.0 4.5
10水	ブランコッペ	牛乳	ハムチーズピカタ(▲ウィンナー) イタリアンサラダ ブラウンシチュー	たまご ハム ぶだににく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	きゅうり きゃべつ たまねぎ	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	802 31.5 3.2
11木	ごはん	牛乳	さばの味噌だれかけ じゃがいもとひじきの煮物 キャベツ汁	さば さつまあげ ぶだににく とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	しいたけ にんにく たまねぎ きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	803 29.5 3.3
12金	わかめごはん	牛乳	白はんぺんフライ(▲FM甘酢肉団子) チンゲン菜のおかかマヨ和え ごまキムチ汁	はんぺん かつおぶし ツナ ぶだににく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ	きゃべつ たまねぎ ごぼう ●しいたけ にんにく ねぎ はくさい	ごはん パン じゃがいも	あけあぶら マヨネーズ (たまごぬき) あぶら ごま	808 25.4 3.8
16火	世界の料理～韓国～「キンパ」 「トックスープ」			とりにく ぶだににく	牛乳 のり	にんじん パプリカ	しょうが きりぼし だいこん たまねぎ しいたけ	ごはん さとう トック	あぶら ごま あぶら	845 35.8 3.1
17水	こめっこばん	牛乳	ハムカツソースかけ(▲ボンレスハム) ごぼうサラダ あさりのトマトスープ	ハム ベーコン あさり	牛乳	にんじん トマト こまつな	ごぼう きゃべつ きゅうり コーン にんにく セロリ たまねぎ	パン パンこ じゃがいも ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ さとう	あけあぶら ドレッシング あぶら	793 29.6 4.1
18水	醤油ラーメン (☆バックラーメン)	牛乳 ミルメーク	※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。 厚揚げのカレー焼き(2ヶ) 棒々鶏サラダ 醤油ラーメンスープ	あつあげ とりにく ぶだににく なると	牛乳	にんじん パプリカ	きゃべつ きゅうり しょうが たまねぎ もやし	ラーメン さとう ミルメーク	ドレッシング あぶら	797 29.9 3.9
19金	ごはん のりふりかけ	牛乳	マスの塩焼き じゃがいもと南蛮煮 もやしと油あげのみそ汁	かつおぶし マス ぶだににく あつあげ あぶらあげ とうふ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ えだまめ ごんぱく だいこん もやし えのきだけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	798 37.7 3.6
22月	世界の料理～ベトナム～「バインミー」 「フォースープ」			ぶだににく いか たら	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが きゅうり たまねぎ	パン さとう こめ(めん)	あぶら マヨネーズ (たまごぬき)	792 36.7 3.3
24水	小型ココアパン	牛乳	FMチキンナゲット(2ヶ) ペンネのペスカトーレ (▲米粉マカロニのペスカトーレ) コロコロ野菜スープ	とりにく だいす ベーコン あさり いか ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ コーン きゃべつ	パン こめこ さとう ペンネ じゃがいも	あけあぶら あぶら	861 34.0 3.5
25木	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	なすとひき肉のカレー ◆梨 ☆ヨーグルト	ぶだににく だいす	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ なし	むぎごはん じゃがいも でんぶん こめこ	あぶら	842 28.6 2.3
26金	ごはん	牛乳	さんまのかばやき 切干大根の炒め煮 なめこ汁	さんま さつまあげ こうやとうふ とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ きりぼし だいこん しらたき えのきだけ なめこ ねぎ	ごはん でんぶん さとう	あけあぶら あぶら	779 26.9 2.5
29月	ロールパン	牛乳	ハンバーグデミソース カラフルサラダ 米粉のマカロニスープ	ぶだににく とりにく ベーコン	牛乳	トマト パプリカ にんじん パプリカ	たまねぎ きゅうり きゃべつ	パン でんぶん こめこ じゃがいも トッポギ	あぶら ドレッシング	846 31.7 3.1
30火	ごはん	牛乳	ポーク焼売(2ヶ)(▲お魚君かまぼこ) 春雨サラダ 五目豆腐	ぶだににく ハム とうふ あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり しょうが しいたけ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	850 33.9 2.7

☆は業者配送です。 ◆には配食用手袋がつきます。 ●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。