



9月 こんだて表（小学校）



令和7年度 渋川市南部学校給食共同調理場



★
ラッキー
にんじ
ん



	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月	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き もやしのみそ汁 肉じゃが	さば あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	えのき もやし ねぎ ●たまねぎ しらたき	ごはん ●じゃがいも さとう	あぶら	643 26.0 2.4
2火	黒パン	牛乳	野菜コロッケソースがけ ミネストローネ イタリアンサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく ●たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり ズッキーニ	パン ●じゃがいも さとう マカロニ パン	あぶら ドレッシング	641 21.0 2.7
3水	麦ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼 わかめスープ ☆サイダーゼリー	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ	むぎごはん さとう でんぶん	あぶら	654 25.1 2.8
4木	食パン	牛乳	バイクドポテト ツナサンドの具 野菜たまごスープ(▲卵抜き野菜スープ)	ベーコン たまご ツナ	牛乳	にんじん パセリ	●たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	602 24.0 2.9
5金	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(2個) ワンタンスープ キムチあえ	とりにく ぶたにく なると	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ きゅうり ●しいたけ	ごはん ワンタン	あぶら	569 22.1 2.3
8月	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう(ごぼう)			アジ とうふ さつまあげ こうやとうふ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら こまあぶら こま	605 24.0 2.9
9火	ココアパン	牛乳	ハーブチキン トマトスープ ヘルシーサラダ	とりにく ウィンナー	牛乳	パセリ にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅう り コーンにゃく キャベツ	パン じゃがいも さとう	ドレッシング	649 29.1 3.0
10水	ごはん	牛乳	春巻 マーボーなす もやしときゅうりの塩ナムル	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら パプリカ	しょうが にんにく だけのこ ●なす ねぎ もやし きゅうり	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	あぶら こまあぶら ドレッシング	627 20.3 2.1
11木	ツイストパン	牛乳	オムレツのデミソースかけ (▲なすトマトグラタン) ポトフ マカロニサラダ	たまご ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ノンエッグマヨネー ズ	629 21.9 2.9
12金	うどん ☆バックめん	牛乳	たこ型たこ焼き カレーうどん汁 小松菜のツナあえ	たこ とりにく ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ もやし	うどん こむぎこ	こまあぶら	608 24.5 3.5
16火	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソース ABCスープ カラフルサラダ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	610 26.0 3.2
17水	わかめごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き キャベツとふのみそ汁 じゃがいもの生姜煮	あかうお ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ しょうが コんにゃく	ごはん おつゆふ じゃがいも さとう	あぶら	603 25.7 3.0
18木	なす入りミートソース スパゲティ	牛乳	ガルパンソーススープ ☆レモンヨーグルト	ぶたにく ベーコン ひよこまめ	牛乳 ヨーグル ト	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ ●なす ズッキーニ キャベツ	スパゲティ じゃがいも	あぶら	667 30.6 3.0
19金	ごはん	牛乳	ささみフライレモン醤油ソース 豚汁 ほうれんそうのごまあえ	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ もやし レモン	ごはん さとう じゃがいも パン	あぶら こま	604 25.9 2.4
22月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ和風ソース 田舎汁 香味漬け おはぎ	とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	えのき ごぼう ねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん	ごはん さとう でんぶん さといも おはぎ	あぶら	618 20.8 2.1
24水	ラーメン ☆バックめん	牛乳	小籠包(1、2年1個 3年~2個) 塩ラーメンスープ 中華サラダ	ぶたにく とりにく いか なると	牛乳	にんじん こまつな パプリカ	にんにく コーン キャベツ ねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	610 21.6 3.8
25木	ナン	ジョア (プレーン)	チキンナゲット(2個) キーマカレー コールスローサラダ	とりにく ぶたにく	ジョア	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ コーン りんご キャベツ きゅうり	ナン こむぎこ	あぶら ドレッシング	602 23.9 3.5
26金	深川めし (さくらごはん・ 築川めしの真)	牛乳	厚焼き卵(▲たこナゲット) ちゃんこ汁	あぶらあげ あさり かまぼこ たまご とりにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう ししいたけ しょうが ねぎ えだまめ だいこん	ごはん さとう	あぶら	626 26.2 3.2
29月	ごはん ふりかけ	牛乳	白身魚磯辺フライ なめこ汁 切り干し大根の炒め煮	ホキ とうふ さつまあげ	牛乳 あおのり	にんじん いんげん	なめこ ねぎ だいこん	ごはん じゃがいも さとう パン	あぶら	604 24.6 2.9
30火	青割りコッペパン	牛乳	ロングウィンナーケチャップソース コーンポタージュ ぶちぶちサラダ	ウィンナー ベーコン	牛乳 かいそつめん	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう	あぶら バター ドレッシング	605 22.7 3.5

▲はアレルギー対応食です。

◆には配食用手袋がつかます。

※栄養価は八訂成分表で計算しています

●は渋川産を使う予定です。

☆は業者配送です。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。

太字の野菜はしぶせんです

★見てみませんか？お子さんが食べている給食★

毎日3時過ぎには、当日の給食の写真が見られます。

携帯でこちらの二次元コードを読みとればすぐ見られます



魚の骨に気をつけようのマークです。



献立写真



しぶかわスマイルキッチン給食レシビ