



9月 こんだて表 (中学校)



令和7年度 渋川市南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 | | 熟量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 ふたにく | 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 | 785 29.7 2.7 | |
| 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 マカロニ ズッキーニ | パン ●じゃがいも さとう マカロニ パンこ | あぶら ドレッシング | 763 24.5 3.1 | |
| 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 | ふたにく かまぼこ どうぶ | 牛乳 わかめ | にんじん にら | しょうが たまねぎ ねぎ | むぎごはん さとう でんぷん | あぶら | 812 29.5 3.5 | |
| ★ ラッキー にんじん | 4木 | 食パン | 牛乳 | ベイクドポテト 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 | 770 28.6 3.6 | |
| 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 ふたにく なるこ | 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 | 760 25.0 2.7 | |
| 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 どうぶ きつまあげ こうやどうぶ | 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 でんぷん じゃがいも | あぶら ごまあぶら ごま | 770 30.0 3.5 | |
| 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 ウインナー | 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 れんこん キャベツ | パン じゃがいも さとう | ドレッシング | 808 34.9 3.6 | |
| 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 | ふたにく どうぶ | 牛乳 | にんじん にら パプリカ | しょうが たけのこ ●なす ねぎ もやし きゅうり | ごはん こむぎこ さとう でんぷん | あぶら ごまあぶら ドレッシング | 812 24.3 2.8 | |
| 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 ウインナー | 牛乳 | にんじん | たまねぎ キャベツ 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 | 787 26.8 3.8 | |
| 12金 | 今日はカルシウムアップ献立です。(小松菜) | | | 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 | ごまあぶら | 763 29.2 4.3 | |
| 16火 | 丸パン横切り | 牛乳 | パンにハンバーグをはさんで食べよう。 ハンバーグトマトソース ABCスープ カラフルサラダ | ふたにく 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 | 775 31.8 3.9 | |
| 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 ふたにく | 牛乳 わかめ | にんじん いんげん | たまねぎ しょうが こんにゃく | ごはん おつゆ じゃがいも さとう | あぶら | 780 29.5 3.6 | |
| 18木 | 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(ひよこ豆) | | | ふたにく 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 | 765 34.7 3.5 | |
| 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 ふたにく どうぶ | 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 パンこ | あぶら ごま | 775 31.0 2.7 | |
| 22月 | 今日はお彼岸にちなんで「おはぎ」がです。 | | | とりにく どうぶ 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 でんぷん さといも おはぎ | あぶら | 757 24.1 2.4 | |
| 24水 | ラーメン ☆バックめん | 牛乳 | 小籠包(2個) 塩ラーメンスープ 中華サラダ | ふたにく とりにく いかな なるこ | 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 こ むぎこ | あぶら ドレッシング | 768 25.7 4.5 | |
| 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 ふたにく | 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 | 784 29.4 4.5 | |
| 26金 | 今日は東京都の郷土料理です。(深川めし・ちゃんこ汁) | | | あぶらあげ あさり かまぼこ たまご とりにく どうぶ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | ごぼう しょうが えだまめ だいこん | ごはん さとう | あぶら | 787 30.9 4.2 | |
| 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 どうぶ きつまあげ | 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 パンこ | あぶら | 795 27.6 3.0 | |
| ★ ラッキー にんじん | 30火 | 背割りコッペパン | 牛乳 | パンにウインナーをはさんで食べよう。 ロングウインナーケチャップソース コーンポタージュ ふちふちサラダ | ウインナー ベーコン | 牛乳 いそづめん | にんじん | たまねぎ キャベツ コーン きゅうり | パン さとう | あぶら バター ドレッシング | 793 26.2 4.2 |

▲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。



献立写真

しぶかわスマイルキッチン給食レシピ

魚の骨に気をつけようのマークです。