



10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

	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) 炭水化物(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		
10月1日は食物せんいの日(しらたき)											
1水	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ しらたきのサラダ	ぶたにく ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ グリーンピース コーン しらたき きゅうり キャベツ	ごはん	あぶら ドレッシング	639 21.6 2.5	
2木	パンズパン	牛乳	カレーロール ポトフ イタリアンサラダ	ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	しめじ 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	ドレッシング	611 21.6 2.5	
3金	ごはん	牛乳	三色丼 中華ワンタンスープ ☆ヨーグルト	とりにく おから かまぼこ とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが こんにゃく コーン えだまめ たまねぎ ねぎ	ごはん ワンタン さとう	あぶら	661 27.0 2.1	
6月	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き 十五夜みそ汁 切干大根の炒め煮 ☆十五夜ゼリー	さんま とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ねぎ	ごはん さとう さつまいも さといも でんぶん	あぶら ごま	679 22.0 2.3	
7火	ミルクパン	りんご ジュース	鶏肉のトマトソースがけ キャベツスープ ジャーマンポテト	とりにく ウィンナー ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ にんにく コーン キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら	663 29.3 2.9	
8水	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース なめこ汁 上州きんぴら	とうふ とりにく ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん なめこ ねぎ ごぼう こんにゃく ●しいだけ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	608 25.6 3.0	
9木	うどん ☆バックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(1〜4年 1個 5年〜2個) しぶきたうどん汁 青菜としらたきのごまあえ	ちくわ ぶたにく	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく まいわけ ●しいだけ ねぎ しらたき キャベツ	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	627 27.0 3.7	
10金	ごはん	牛乳	赤魚の朴葉みそ焼き すたて汁 鶏ちゃん ◆オレンジ	あかうお とりにく あぶらあげ だいず	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん オレンジ	ごはん さとう でんぶん さといも	あぶら	651 31.6 2.2	
14火	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き ABCスープ ヘルシーサラダ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ こんにゃく きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	605 34.4 3.5	
15水	ごはん	牛乳	棒餃子 マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぶたにく とりにく とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	しょうが だれこの きゅうり	にんにく しょうが ねぎ もやし	ごはん さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら	627 25.9 2.6
16木	ゆめロールパン	牛乳	焼き栗コロッケ きのこのクリームシチュー 野菜サラダ	ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ まいわけ コーン グリーンピース きゅうり	パン じゃがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	696 20.2 2.6	
17金	麦ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー ツナサラダ ◆冷凍みかん	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり みかん	むぎごはん さつまいも	あぶら	679 20.8 2.8	
20月	運動会の振替休日										
21火	丸パン横切り	牛乳	ソーセージステーキをはんでたべよう ソーセージステーキ ミネストローネ カラフルサラダ	ソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん トマト パプリカ ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ さとう	ドレッシング	605 28.3 3.6	
22水	ごはん	牛乳	渋川豚丼 けんちん汁 ◆渋川のりんご	ぶたにく ちくわ とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ しらたき ごぼう こんにゃく ●だいこん ●しいだけ ●りんご	ごはん さとう さといも	あぶら	652 27.1 2.3	
23木	上州かみなりごはん	牛乳	厚焼きたまご(▲肉団子) おっきりこみ 香味漬	たまご とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう ●だいこん ●しいだけ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さといも うどん	ごま	644 24.9 3.4	
24金	ラーメン ☆バックめん	牛乳	春巻 味噌ラーメンスープ 小松菜のナムル	ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	にんにく メンマ コーン もやし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ	あぶら ドレッシング	635 20.9 3.4	
27月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 大根のそぼろ煮 ほうれん草ともやしのみそ汁	さば あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし しめじ しょうが たまねぎ ●だいこん グリーンピース	ごはん さとう でんぶん	あぶら	632 27.3 2.7	
29水	ごはん	牛乳	ソースメンチカツ ごまキムチ汁 磯和え	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう ●だいこん はくさい ねぎ もやし	ごはん さとう	あぶら ごま	620 24.5 2.9	
30木	アップルパン	牛乳	チーズオムレツトマトソース (▲ウィンナー) かぼちゃのポタージュ ブロッコリーサラダ	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ パプリカ ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう		646 24.9 3.6	
31金	ごはん のりふりかけ	牛乳	鮭の塩焼き 十三夜みそ汁 キムチ和え お月見クレープ	さけ とりにく だいず	牛乳 のり	にんじん こまつな	●だいこん えだまめ しめじ ねぎ ●はくさい きゅうり	ごはん さつまいも		633 27.9 1.6	

▲はアレルギー対応です。 ◆には配用手袋がつかます。

※栄養価は1人1食分表で計算しています

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。

●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。

※栄養価は八訂成分表で計算しています

魚の骨には気をつけましょうのマークです。

★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しじ