10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 たんぱく質	〔あか〕体になる 無機質	〔みどり〕体の調子を整える カロテン	〔みどり〕体の調子を整える ビタミン・食物繊維	〔きいろ〕熱やカになる 炭水化物	〔きいろ〕熱やカになる 脂肪	熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
1 水	１０月１日は食物せんいの日（しらたき） 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　まいたけ しめじ　エリンギ グリンピース　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	798 25.3 3.0
2 木	バンズパン	牛乳	カレーロール　ポトフ イタリアンサラダ	ベーコン ウインナー	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	725 24.6 2.9
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	811 31.7 2.7
6 月 ★ラッキーにんじん	今日は十五夜の行事食です（十五夜みそ汁・十五夜ゼリー） 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 でんぷん	あぶら ごま	820 24.9 2.4
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 ウインナー 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	814 34.8 3.7
8 水	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） 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 ●しいたけ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	763 30.6 3.4
9 木	今日はしぶきたうどん汁です(渋川・北群馬で考案されたメニューです) うどん ☆パックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ（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 まいたけ　●しいたけ 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	856 34.8 5.0
10 金	今日は岐阜県の郷土料理です（赤魚のほうば味噌焼き・すったて汁・鶏ちゃん） ごはん	牛乳	赤魚の朴葉みそ焼き　すったて汁 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　にんにく しょうが　しめじ キャベツ　ごぼう だいこん　ねぎ オレンジ	ごはん さとう でんぷん さといも	あぶら	810 35.9 2.5
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	742 40.0 4.2
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　にんにく たけのこ　ねぎ きゅうり　もやし	ごはん さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら	776 29.9 3.1
16 木	今日はカルシウムアップ献立です。（牛乳） 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	ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　しめじ まいたけ　コーン グリンピース 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	842 23.9 3.2
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	843 24.5 3.4
20 月	バターロール	カフェオレ	スパゲティナポリタン(卵入り生パスタ) チキンナゲット　チーズサラダ	ウインナー とりにく たまご	チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト	たまねぎ　きゅうり	パン スパゲティ こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング	745 25.3 3.3
21 火 ★ラッキーにんじん	丸パン横切り （パンにソーセージステーキをはさんでたべよう）	牛乳	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	716 32.1 4.2
22 水	今日は渋川づくしの日です(渋川豚丼・りんご) 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 ●しいたけ　●りんご	ごはん さとう さといも	あぶら	803 32.0 2.7
23 木	今日は学校給食ぐんまの日です。群馬にちなんだ献立です。 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　香味漬け	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 ●しいたけ　ねぎ キャベツ　きゅうり	ごはん さといも うどん	ごま	802 29.1 4.1
24 金	ラーメン ☆パックめん	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 でんぷん こむぎこ	あぶら ドレッシング	825 26.0 4.1
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 グリンピース	ごはん さとう でんぷん	あぶら	767 30.4 3.1
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	811 30.8 3.3
30 木	今日はハロウィンの行事食です(かぼちゃ）カルシウムアップ献立です(チーズ) アップルパン	牛乳	チーズオムレツトマトソース （▲ウインナー） 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		783 28.8 4.7
31 金	今日は十三夜の行事食です。 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		764 31.0 1.8

▲はアレルギー対応食です。　◆には配食用手袋がつきます。

※栄養価はハ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。

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レシピ