



10月 こんだて表(小学生)



令和7年度 渋川市北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		エネルギー たんぱく質 脂質
				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水	背割れコッペパン	牛乳	ロングウインナーソースかけ しらたきサラダ(食物せいの白) 野菜のカレースープ煮	ウインナー とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー いんげん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく えのきたけ こんにゃく	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング ノンエッグマヨ ネーズ	625 27.8 2.4
2木	さくらごはん	牛乳	さばの香味焼き ゆかり和え まえばしTonton汁	さば ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ しょうが しめじ こんにゃく	ごはん じゃがいも	あぶら バター	584 25.4 2.3
3金	パーカーハウス	ジョア (ストロベリー)	デミグラスハンバーグ 枝豆コーン ミネストローネ	ぶたにく とりにく ベーコン	ジョア	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ ●ズッキーニ えだまめ にんにく	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら バター	659 25.9 2.6
～行事食 十五夜～										
6月	バックうどん	牛乳	彩りフリッター(2個) きんぴらごぼう お月見うどん汁 お月見大福	とりにく さつまあげ ちくわ あぶらあげ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ コーン えだまめ えのきたけ しいたけ こんにゃく	うどん さといも さとう こむぎこ だいたいふく	あぶら こま こまあぶら	647 24.4 2.8
7火	ごはん	牛乳	いかナゲット ツナサラダ ボークストロガノフ	ぶたにく いか たちうお ツナ とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが しめじ	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	684 23.1 2.4
8水	ココア揚げパン	牛乳	じゃがいもサラダ チキンボールスープ ☆ヨーグルト	とりにく ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	パン じゃがいも さとう パンこ	あげあぶら ドレッシング	631 22.3 2.3
9木	わかめごはん	牛乳	とりの照り焼き キャベツと昆布の浅漬け 豆乳ごまみそ汁	とりにく さつまあげ あぶらあげ とうにゅう かつおぶし	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん にら	たまねぎ だいこん えだまめ しょうが にんにく	ごはん	あぶら こま	631 28.2 3.0
10金	ツイストロール	牛乳	アンサンブルエッグ(▲ハムステーキ) ごぼうサラダ 小松菜のスープ	たまご とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく	パン じゃがいも	オリーブあぶら ドレッシング	626 23.5 2.2
14火	ごはん	牛乳	焼きかまチーズ 豚肉のスタミナ炒め さつま芋のみそ汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん にら ピーマン	たまねぎ キャベツ だけのこ ねぎ しょうが えのきたけ	ごはん さつまいも さとう	こまあぶら こま	654 31.2 2.2
～世界の料理 アルゼンチン「エンパナーダ・ロクロ」～										
15水	はちみつパン	牛乳	エンパナーダ カラフルサラダ ロクロ	とりにく ベーコン しろういげんまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ あかピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも こむぎこ	あげあぶら あぶら ドレッシング	634 25.5 2.5
16木	ごはん	牛乳	あじの塩麹焼き かみなりこんにゃく 具だくさん汁	あじ とうふ ぶたにく ちくわ さつまあげ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら こまあぶら	613 28.7 2.3
17金	バックラーメン	牛乳	棒餃子 パンパンジーサラダ ちゃんぽんラーメンスープ	ぶたにく とりにく いか なると さつまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ しょうが にんにく	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	624 30.8 3.1
20月	運動会の振り替え休日									
21火	ごはん	牛乳	しぶきた丼の具 具汁 ◆渋川りんご	ぶたにく だいず あぶらあげ とうにゅう	牛乳	にんじん ほうれんそう ●チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう ●だいこん ねぎ しょうが にんにく こんにゃく ●りんご	ごはん さといも さとう でんぶ	あぶら	624 27.9 2.1
22水	こめっこばん (いちごジャム)	牛乳	豆腐ナゲット(2個) こんにゃくサラダ ペンネチキンカチャトラ	とりにく とうふ すりみ ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しめじ マッシュルーム こんにゃく	パン マカロニ ジャム さとう こむぎこ	オリーブあぶら ドレッシング	683 29.8 2.4
23木	上州かみなりご はん	牛乳	厚焼き卵(▲いわしの生妻煮) 梅の香りとえ こしね汁	たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ ●だいこん ねぎ うめ ●しいたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも	あぶら	624 26.7 2.6
24金	丸パン横切り	牛乳	ねぎこんコロケソースかけ 野菜のおかまヨ和え おっきりこみ	とりにく ぶたにく ツナ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう ●だいこん ●はくさい ねぎ しいたけ こんにゃく	パン おっきりこみ じゃがいも こむぎこ パンこ	あげあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	657 27.9 2.5
27月	ごはん	牛乳	れんこんしゅうまい(2個) 韓国風焼き肉 わかめスープ	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ キャベツ ●だいこん ねぎ れんこん しょうが にんにく えのきたけ しいたけ	ごはん さとう こむぎこ	こまあぶら こま	648 31.1 2.7
29水	ゆめロール	牛乳	野菜グラタン まめまめサラダ 洋風たまごスープ(▲たまご抜きスープ)	たまご だいず ベーコン おから	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ えのきたけ	パン じゃがいも	ドレッシング	659 20.8 2.1
～三重県の郷土料理「あいませ・借兵汁」～										
30木	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き あいませ 借兵汁	さんま ぶたにく ちくわ あぶらあげ こうやどうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん れんこん ねぎ にんにく しいたけ	ごはん さといも さとう でんぶ	あげあぶら あぶら こま	664 24.6 2.3
～ハロウィンメニュー～										
31金	ロールパン	牛乳	クリスマスチキン フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	とりにく ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン こむぎこ	あぶら ドレッシング	687 23.9 2.5

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。
※材料の都合等で、献立や食材が変更になる場合があります。
※郷土料理・世界の料理のメニューは太字になっています。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

※24日(金) おっきりこみ
そば・卵を含む製品と、共通の設備で製造しています。

世界の料理 アルゼンチン
エンパナーダ・・・具材を小麦粉の生地で包んで揚げた物
ロクロ・・・具だくさんな濃厚なシチュー