



10月 こんだて表(中学生)



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		総量kcal たんぱく質 (g) 食塩相当量(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 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(食物せんいの日) 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 もやし キャベツ コーン 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	822 35.2 3.1
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 もやし 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	776 31.2 3.2
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 ●スズキニ コーン 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	841 32.5 3.2
～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) きんぴらごぼろ 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 ごぼう 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	787 28.7 3.4
7 火	ごはん	牛乳	いかナゲット(小1個・中2個) ツナサラダ ボークストログノフ	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	887 28.9 2.9
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	774 25.9 2.9
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 豆乳こまみそ汁	とりにく とうふ 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 キャベツ だいこん もやし えだまめ ねぎ しょうが にんにく	ごはん	あぶら こま	784 33.3 3.6
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) ごぼろサラダ 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 ごぼう キャベツ コーン にんにく	パン じゃがいも	オリーブあぶら ドレッシング	818 28.8 2.7
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 さつまあげ 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 もやし キャベツ だけのこ ねぎ しょうが にんにく えのきたけ	ごはん さつまいも さとう	こまあぶら こま	781 36.4 2.8
～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 しろいんげんまめ	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	769 29.8 3.0
16 木	ごはん	牛乳	あじの塩麹焼き かみなりこんにゃく 貝だくさん汁	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	764 34.4 2.8
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 なんと さつまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし 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	782 36.8 3.6
20 月	ごはん	牛乳	ガーリックポテト ぐんまの和風カレー アセロラフルーツポンチ	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう ●だいこん ねぎ しょうが にんにく みかん バイン	ごはん セリー じゃがいも ●さつまいも ナタデココ ジュース	あぶら	877 22.4 2.9
21 火	ごはん	牛乳	しぶきた丼の具 呉汁 ◆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 でんぶん	あぶら	768 32.9 2.5
22 水	こめっこぱん (いちごジャム)	牛乳	豆腐ナゲット(小2個・中3個) こんにゃくサラダ ペンネチキンカチャトーラ	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 コーン 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	830 35.9 2.8
23 木	上州かみなり ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲いわしの生姜煮) 梅の香りと和え 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	746 31.6 3.2
24 金	丸パン横切り	牛乳	ねぎこんコロツケソースかけ 野菜のおかかマヨ和え 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	816 33.7 2.9
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	788 35.8 3.1
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	857 25.0 2.6
～三重県の郷土料理「あいませ・僧兵汁」～										
30 木	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き あいませ 僧兵汁	さんま ぶたにく ちくわ あぶらあげ こうやどとうふ	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 でんぶん ふ	あげあぶら あぶら こま	803 29.1 2.8
～ハロウィンメニュー～										
31 金	ロールパン	牛乳	クリスピーチキン フレンチサラダ かぼちゃポタージュ	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	828 27.5 2.9

●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1人1食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・・・貝だくさんな濃厚なシチュー