



11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) 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	
4火	うどん ☆パックめん	牛乳	とり天 里山うどん汁 ほうれんそうのごまあえ	とりにく ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しいたけ えのき なめこ ねぎ もやし	うどん てんぷらこ さとう	あぶら ごま	643 28.2 3.6
5水	ごはん	牛乳	しぶせんシュウマイ（2個）五目豆腐 もやしとチンゲンサイの塩ナムル	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく だけのこ しいたけ ●ねぎ もやし きゅうり コーン	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ドレッシング	617 24.5 2.0
6木	今日はカルシウムアップ献立です。（ししゃも・チーズ） メロンパン	牛乳	子持ちししゃもフリッター （1～4年1個 5年～2個） ポトフ 青菜と豆のサラダ	ししゃも ウィンナー だいず	牛乳 チーズ あおさ	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン こむぎこ じゃがいも	ドレッシング	617 22.8 2.5
7金	今日は世界の料理～韓国～（キンパ） ごはん	牛乳	キンパ風ごはんの具 いか団子スープ ☆なしゼリー	ぶたにく いか	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく えだまめ たまねぎ だいこん ●ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま こまあぶら	640 27.3 2.5
10月	わかめごはん	牛乳	あかうお しろしゅうゆ や だいにん あらあら しる 大根と油揚げのみそ汁 肉じゃが	あかうお あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	●だいこん ●ねぎ たまねぎ しらだき	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	634 28.8 3.2
11火	丸パン横切り ミルメーク コーヒー	牛乳	パンにとりにくをはさんでたべよう てりやきチキン ミネストローネ ほうれんそうのソテー	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ しめじ コーン	パン さとう でんぶん じゃがいも マカロニ	バター	654 29.9 3.9
12水	ごはん	牛乳	ニラメンチソースがけ 豚汁 白菜の昆布あえ	ぶたにく とうふ	牛乳 こんぶ	にら にんじん	ごぼう ●だいこん こんにゃく ●ねぎ きゅうり ●はくさい	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	632 22.5 2.3
13木	こめっこぱん	牛乳	ウィンナーケチャップソース（2本） コーンポタージュ ツナサラダ	ウィンナー ベーコン ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう	あぶら バター ドレッシング	647 27.2 3.9
14金	今日はしぶきた丼の具です（渋川・北群馬で考案されたメニューです） ごはん	牛乳	しぶきた丼の具 ふわふわ卵のみそ汁（▲卵抜きみそ汁） ◆みかん	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん にら パプリカ ほうれんそう	しょうが たまねぎ しらだき ●しいたけ まいだけ ●はくさい ●だいこん ●ねぎ みかん	ごはん さとう でんぶん	あぶら	659 26.8 2.5
17月	今日は和食の日（だしを味わう） 赤飯 ごま塩	牛乳	鶏のから揚げ（2個） すまし汁 香味漬け ☆お茶プリン	とりにく かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが しいたけ ●ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	せきはん でんぶん	あぶら ごま	679 27.2 2.4
18火	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（海藻） ラーメン ☆パックめん	牛乳	肉まん とんこつラーメンスープ かむかむ海藻サラダ	ぶたにく ぎゅうにく ハム なると	牛乳 かいそう	にんじん にら パプリカ	たまねぎ コーン もやし きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ごま こまあぶら	602 21.5 4.4
19水	むぎごはん	牛乳	お魚かまぼこ ポークカレー グリーンサラダ	ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	684 22.1 2.8
20木	ジョア （マスカット） 食パン	牛乳	パンにソーセージをはさんでたべよう ソーセージステーキ クリームシチュー イタリアンサラダ	とりにく ソーセージ	牛乳 ジョア	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり グリーンピース コーン	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	645 27.4 3.4
21金	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ワンタンスープ ごぼうのごま風味サラダ	ぶたにく なると	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ もやし ●ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ コーン	ごはん ワンタ パンこ	あぶら ドレッシング	631 18.8 1.9
25火	あんかけ スパゲティ	牛乳	カラフルサラダ クレープ（みかん味）	ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	スパゲティ でんぶん	あぶら ドレッシング	642 21.3 2.7
26水	ごはん ふりかけ	牛乳	いわしの生姜煮 田舎汁 れんこんのきんぴら	いわし とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう ●だいこん ●ねぎ れんこん こんにゃく	ごはん こまあぶら さとう	あぶら ごま ごま	600 21.2 2.4
27木	きなこ揚げパン	牛乳	パンネのミートソース 野菜スープ	きなこ ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ コーン キャベツ	パン パンネ さとう	あぶら	663 23.4 2.7
28金	今日はぐんますき焼きの日献立です。 ごはん	牛乳	厚焼き卵（▲鮭の塩焼き） 上州牛のすき焼き煮 ほうれんそうのあえもの	ぎゅうにく たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ●しいたけ えのき しらだき ●ねぎ ●はくさい もやし コーン	ごはん さとう	あぶら こまあぶら	655 24.3 2.7

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配慮用手袋がつきます。

☆は業者配送です。

●は渋川産を使う予定です。太字の野菜はしぶせんです。☆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。



は小学生のリクエストメニューです。



28日ぐんますき焼きの日



こんだてしん
献立写真



しぶかわスマイルキッチン給食しじ