



11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		〔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 ☆バックめん	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	826 34.7 4.5
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 たけのこ しいたけ ●ねぎ もやし きゅうり コーン	ごはん さとう でんぶふん こむぎこ	あぶら ドレッシング	758 28.2 2.4
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（2個） ポトフ 青菜と豆のサラダ	ししゃも ウィンナー だいす	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	781 28.1 3.1
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 しょうが えだまめ しいたけ ●ねぎ たまねぎ だいこん	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	788 32.0 2.8
10 月	わかめごはん 	牛乳	赤魚の白醤油焼き 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 しらす	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	795 34.8 4.0
11 火	パンに鶏肉をはさんで食べよう									
	丸パン横切り 	牛乳 ミルメーク ヨーヨー	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 でんぶふん じゃがいも マカロニ	バター	796 35.4 4.6
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	790 26.9 2.6
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	808 33.6 4.7
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 しらすだき ●しいたけ まいたけ ●はくさい ●だいこん ●ねぎ みかん	ごはん さとう でんぶふん	あぶら	812 31.3 2.9
17 月	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 でんぶふん	あぶら ごま	795 30.1 2.8
18 火	ラーメン ☆バックめん	牛乳	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） 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 ごまあぶら	760 25.7 5.3
19 水	麦ごはん	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	852 25.9 3.2
20 木	パンにソーセージをはさんで食べよう									
	食パン 	ジョア (マスカット)	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	780 31.6 4.1
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 ワンタン パンこ	あぶら ドレッシング	826 22.5 2.6
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 でんぶふん	あぶら ドレッシング	750 24.0 3.4
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 じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	755 23.9 2.7
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	767 26.7 3.3
28 金	今日はぐんますきやきの日献立です。									
	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 しらす ●ねぎ ●はくさい もやし コーン	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	826 29.0 3.5

▲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、1人1日分を計算しています

▲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。



は小学校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ャン給食しほ