



1月 こんだて表(小学校)



令和7年度 渋川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主 食	の み 物	おかず・その他	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		たんぱく質(g) たんぱく質(%)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	
7 水	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグマトソース 津久田チササラダ 豆乳コーンスープ	とりにく ぶたにく ツナ ベーコン とうにゅう	牛乳	トマト アロギ パプリカ にんじん	たまねぎ にんにく りんご きゅうり こんにゃく コーン	パン さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	687 29.1 3.2
8 木	ごはん	牛乳	揚げ鶏の甘酢だれ チンゲン菜のおかかマヨ和え ごまキムチ汁	とりにく かつおぶし ツナ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん チゲ ツイ	しょうが にんにく ●きゃべつ もやし たまねぎ ごぼう ●しいたけ こんにゃく ねぎ はくさい	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	あげあぶら マヨネーズ たまごめき あぶら ごま	669 28.3 2.5
9 金	三重県の特産品を使った献立 「牛肉を使った肉じゃが」「あおさのみそ汁」「ミルク入り抹茶プリン」			さば ぎゅうにく とうふ	牛乳 あおさ	にんじん	たまねぎ しらたき だいこん えのきだけ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう プリン	あぶら	670 28.3 2.6
	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 肉じゃが あおさのみそ汁 ミルク入り抹茶プリン							
13 火	五目うどん (☆バックうどん)	牛乳	※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります 鶏肉の磯辺揚げ こんにゃくのおかか煮 五目うどんの汁	とりにく ちくわ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ なると	牛乳 あおの り	にんじん れんこん	こんにゃく だけのこ しいたけ だいこん えのきだけ ねぎ	うどん でんぶん さとう	あげあぶら あぶら	645 29.0 3.7
14 水	こめっこぱん	牛乳	たこナゲット(1～4年1ヶ 5年以上2ヶ) (▲ウインナー) チリコンカン 野菜スープ	たこ いか だちうお ぶたにく だいす ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ だいこん はくさい	パン パンこ こむぎこ ひよこめめ いんげんまめ えんどうまめ じゃがいも	あぶら	621 31.1 2.7
15 木	小正月にちなんだ献立 ※しらたまが入っています。よくかんで食べましょう			ぶり さつまあげ とりにく かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	れんこん こんにゃく しいたけ だいこん はくさい	ごはん こむぎこ さとう しらたま	あぶら ごまあぶら ごま	628 24.4 2.8
	わかめごはん	牛乳	プリの甘辛揚げ煮(▲にしんの甘露煮) れんこんのきんぴら 白玉雑煮							
16 金	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 もやしの塩ナムル 大根の中華スープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にら にんじん こまつな チゲ ツイ	しょうが にんにく たまねぎ しらたき もやし コーン エリンギ だいこん	ごはん さとう マロニー	あぶら ごまあぶら ドレッシング	623 24.9 2.1
19 月	長野県の特産品を使った献立 「血うどん」「じゃがいもだんご汁」			ぶたにく いか なると あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ こんにゃく はくさい だいこん えのきだけ	さうだんめん でんぶん じゃがいも いももち マラーカオ	あぶら ごまあぶら	624 25.0 2.5
	血うどん (血うどん麺)	牛乳	血うどんの具 じゃがいもだんご汁 ☆マラーカオ							
20 火	上州かみなりごはん	牛乳	赤魚塩麹揚げ 白滝のごま和え 臭汁	とりにく あぶらあげ あかうお とうふ だいす	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく ごぼう しいたけ ●きゃべつ しらたき だいこん ねぎ	ごはん でんぶん さとう さといも	あげあぶら ごま	639 29.1 2.3
21 水	世界の料理～モンテネグロ～「プロデット」			たまご ウインナー あさり ほたて たら	牛乳	パプリカ にんじん トマト パセリ	きゅうり コーン ●きゃべつ にんにく セロリ たまねぎ	パン チョコクリーム じゃがいも さとう	ドレッシング クリーム	628 25.1 2.5
	食パン ミルク入りチョコクリーム	牛乳	ウインナー卵ロール(▲FM野菜グラタン) フレンチサラダ プロデット							
22 木	カレーライス (爰ごはん)	ジョア (ストア リー)	FMチキンナゲット(1～4年1ヶ 5年以上2ヶ) ヘルシーサラダ ビーフカレー	とりにく だいす ぎゅうにく	ジョア わかめ	アロギ にんじん	きゅうり コーン こんにゃく にんにく しょうが たまねぎ	むぎごはん じゃがいも でんぶん こめこ	あげあぶら あぶら	644 20.2 2.5
23 金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース ひじきの炒め煮 キャベツ汁	とりにく とうふ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ だいす	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん こんにゃく ●きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	617 28.3 2.6
26 月	〈昭和27年ごろの給食〉「コッペパン」「カレーシチュー」			とりにく だいす ぶたにく とうにゅう	牛乳	にんじん グリブス	●きゃべつ きゅうり たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも でんぶん こめこ	ドレッシング あぶら	687 25.7 3.5
	コッペパン	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ 野菜サラダ カレーシチュー							
27 火	〈明治22年ごろ初めての給食〉「サケの塩焼き」「たくあん和え」			かつおぶし さけ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん	●きゃべつ きゅうり たくあん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん すいとん ゼリー	ごま あぶら	625 26.9 1.8
	ごはん のりふりかけ	牛乳	サケの塩焼き たくあん和え すいとん(▲いもち汁) 給食週間ゼリー(はちみつゆずゼリー)							
28 水	〈昭和29年ごろの給食〉「揚げパン」			ウインナー とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ごぼう きゅうり ●きゃべつ コーン たまねぎ だいこん しめじ かぶ はくさい	パン さとう じゃがいも	あげあぶら ドレッシング	630 23.0 2.1
	シュガー揚げパン	牛乳	ごぼうサラダ 冬野菜のポトフ ☆ヨーグルト							
29 木	〈昭和40年ごろの給食ソフトめん〉「ラーメン」			ぶたにく とりにく なると	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん にら	たまねぎ ●きゃべつ だけのこ きゅうり コーン しょうが にんにく もやし	ラーメン こむぎこ ミルメーク	ドレッシング あぶら	655 25.8 3.5
	から 辛みそラーメン (☆バックラーメン)	牛乳 ミルメーク	※ラーメンのスープは残しましょう。食塩のとり過ぎになります 鶏肉の磯辺揚げ(1.2年1ヶ 3年以上2ヶ)(▲竹輪のから揚げ) かむかむ海藻サラダ 辛みそラーメンスープ							
30 金	しぶきた丼 (ごはん)	牛乳	渋川市と北群馬郡の農畜産物を使用した「しぶきた丼の具」「ふるさと汁」です	ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん パプリカ にら	たまねぎ まいだけ もやし しらたき しいたけ だいこん ねぎ りんご	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	658 27.0 2.4

☆は業者配送です。 ◆には配食用手袋がつかます。 ●は渋川産を使用する予定です。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 ※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。