

1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	
7 水	ごはん	牛乳	牛丼 わかめスープ ミニたいやき	ぎゅうにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しらたき しめじ グリンピース ねぎ	ごはん さとう	あぶら	710 27.7 2.8
8 木	うどん ☆パックめん	牛乳	8がつく日はかみかみティーです。よくかんで食べましょう (ごぼう) あんかけうどん汁 五目きんぴら 蒸しまんじゅうみそだれがけ	とりにく なると あぶらあげ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	●ねぎ ごぼう しいたけ こにゃく	うどん すまんじゅう さとう みすあめ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	617 25.7 4.2
9 金	なめし 菜飯	牛乳	小正月の行事食 (お雑煮・だいだい) 赤魚の白醤油焼き お雑煮 ほうれんそうのごまあえ ☆だいだいのババロア	おもちはよ くかんでた あかうお とりにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳	●にんじん ほうれんそう	しいたけ だいこん ●ねぎ もやし	なめし じゃがいも さとう	ごま	626 28.1 3.8
13 火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ (2個) マーボー豆腐 チングンサイの塩ナムル	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら チングンサイ	しょうが にんにく たけのこ ねぎ もやし コーン	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら ドレッシング	628 24.9 2.3
14 水	チョコチップ パン	牛乳	白身魚フリッター (1・2年1個 3年~2個) ミネストローネ イタリアンサラダ	ベーコン たら	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ ●キャベツ グリンピース きゅうり コーン	パン こむぎこ じゃがいも マカロニ さとう	ドレッシング	647 24.9 2.7
15 木	ごはん	牛乳	お好みつくねには、ノンエッグマヨネーズをかけてください。 お好みつくね ノンエッグマヨネーズ かきたま汁 (▲すまし汁) ひじきの炒め煮	とりにく かまぼこ とうふ たまご さつまあげ あぶらあげ	牛乳 あおのり ひじき	●にんじん にら いんげん	キャベツ しいたけ こにゃく	ごはん でんぶん さとう	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	632 23.1 3
16 金	キャロット ピラフ	牛乳	北海道根室市のご当地料理「エスカラップ」です (ピラフ・デミカツ)	ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん バブリカ	たまねぎ コーン ●キャベツ オレンジ	ピラフ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	650 23.9 3
19 月	ごはん のりふりかけ	牛乳	さんまの生姜煮 大根と油揚げのみぞ汁 肉じゃが ☆クリーミーヨーグルト	さんま あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳 のり ヨーグルト	●にんじん こまつな いんげん	●だいこん たまねぎ ●ねぎ しょうが しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	705 28.7 2.7
20 火	こめっこぱん はちみつ	牛乳	ホタテと旬の白菜をシチューにしました。カルシウムアップ献立 トマトオムレツ (▲肉団子) ホタテと白菜のクリームシチュー 三色サラダ	たまご ほたて	牛乳	トマト ●にんじん	たまねぎ しめじ はくさい ●だいこん さくらり グリンピース	パン はちみつ	あぶら ドレッシング	644 29.2 3.1
21 水	ラーメン ☆パックめん	牛乳	やきかまチーズ ちゃんぽんスープ パンパンシーサラダ	かまぼこ ぶたにく いか なると とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが にんにく はくさい ねぎ ●キャベツ きゅうり もやし	ちゅうかめん でんぶん	あぶら ドレッシング	628 33.6 4.2
22 木	まるパン横切り ミルキー クローバー	牛乳	パンにハンバーグをはさんでたべよう ハンバーグトマトソース ABCスープ ポテトサラダ	ぶたにく とりにく ベーコン ハム	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ コーン ●キャベツ きゅうり	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	697 27.7 3.4
23 金	わかめごはん	牛乳	古巣中学校リクエスト給食です。 鶏のからあげ (2個) なめこ汁 春雨サラダ ☆サイダーゼリー	とりにく ハム とうふ	牛乳 わかめ	●にんじん	しょうが ●だいこん なめこ ●ねぎ きゅうり もやし	ごはん でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごま あまあぶら	692 26.5 3.1
26 月	ごはん ぐんまの納豆	牛乳	全国学校給食週間1月24日~30日 (今日は、初めての給食にちなんだ献立) 鮭の塩焼き 貞だくさんみぞ汁 たくあんええ	さけ なっとう とうふ	牛乳	にんじん	こんにゃく ●だいこん ●ねぎ きゅうり	ごぼう ●ねぎ きゅうり	あぶら ごま	586 27.8 2
27 火	コッペパン いちごジャム	牛乳	懐かしの給食 (昭和23年頃献立 カレー・シチュー) カルシウムアップ献立 (スキムミルク)	たまご ハム ぶたにく	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン グリンピース	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	679 24.6 3.8
28 水	ごはん	牛乳	前橋市の人気メニューです (まえばしメンチカツ・tonton汁) かみかみ献立 (ごぼう・すいとん) すいとんはよくかんでたべよう まえばしメンチカツソースがけ tonton汁 あさづけ ☆ミルクプリン	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ ●だいこん しめじ こんにゃく しようが ●ねぎ ●キャベツ きゅうり	ごはん パンこ じゃがいも すいとん	あぶら バター	684 22.8 2.4
29 木	パンズパン	牛乳	吉岡町の人気メニューです (たらのマヨコーン焼き)	たら ワインナー	牛乳	パセリ にんじん バブリカ ブロッコリー	コーン たまねぎ にんにく ●キャベツ きゅうり	パン	ドレッシング ノンエッグマ ヨネーズ	607 25.62. 5
30 金	麦ごはん	ジヨア フレーン	高崎市の人気メニューです (高崎丼) ぐんまのシーマイ (2個) 高崎丼 春雨スープ	ぶたにく いか えび かまぼこ	ショア	●にんじん チングンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい ●キャベツ にんにく	むぎごはん こむぎこ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま あまあぶら	650 23.7 2.9

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。

●は渋川産を使う予定です。

太字の野菜はしづせんです。

☆は業者配送です。

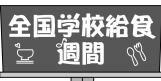
※栄養価は八訂成分表で計算しています

※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。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です。



こんだてしゃしん
献立写真



しぶかわスマ
ルキッチン給食
レシピ



★ラッキー
にんじん



★ラッキー
にんじん

