

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	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(ごぼう) うどん ☆パックめん	牛乳	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かけ	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 しいたけ ごぼう こんにゃく	うどん すまんじゅう さとう みずあめ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	617 25.7 4.2
9 金	小正月の行事食(お雑煮・だいたい) 菜飯	牛乳	赤魚の白醬油焼き お雑煮 ほうれんそうのごまあえ ☆だいたいのババロア	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	焼ききょうざ(2個) マーボー豆腐 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 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	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。 ごはん	牛乳	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 こんにゃく	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	北海道根室市のご当地料理「エスカロップ」です(ピラフ・デミカツ) キャロット ピラフ	牛乳	豚カツデミソースがけ カラフルコンソメスープ ◆オレンジ	ぶたにく ウィンナー	牛乳	にんじん パプリカ	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 大根と油揚げのみそ汁 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 ●ねぎ たまねぎ 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	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 こめっこはん はちみつ	牛乳	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 きゅうり 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 バンバンジーサラダ	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	丸パン横切り	牛乳 ミルク クッキー	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	古巻中学校リクエスト給食です。 わかめごはん	牛乳	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で献立) 鮭の塩焼き 貝だくさんみそ汁 たくあんあえ	さけ なっとう とうふ	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう ●だいこん ●ねぎ ●キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	586 27.8 2
27 火	横かしの給食(昭和23年頃献立) カレーシチュー(スキムミルク) コッペパン いちごジャム	牛乳	ハムチーズピカタ(▲チキンナゲット) カレーシチュー コールスローサラダ	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	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) ごはん	牛乳	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 はくさい しょうが ●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	吉岡町の人気メニューです(たらのマヨコーン焼き) パンズパン	牛乳	たらのマヨコーン焼き キャベツスープ カラフルサラダ	たら ウィンナー	牛乳	パセリ にんじん パプリカ 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	高崎市の人気メニューです(高崎丼) 麦ごはん	ジョア フレン	ぐんまのシューマイ(2個) 高崎丼 春雨スープ	ぶたにく いか えび かまぼこ	ジョア	●にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だけのこ はくさい ●キャベツ にんにく	おぎごはん こむぎこ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	650 23.7 2.9

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配用手袋がつかます。

※栄養価は1人1食分表で計算しています

●は渋川産を使う予定です。 太字の野菜はしふせんです。

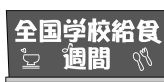
☆は業者配送です。

※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。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です。



献立写真



しふかわスマイ
ルキッチン給食
レシピ

