



1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	
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	910 32.4 3.3
8 木	うどん ☆バックめん	牛乳	あなかけうどん汁 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	763 30.6 4.9
9 金	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 ☆だいだいのババロア	あかうお とりにく かまぼこ とうふ 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	780 34.1 4.8
13 火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ（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 ただのこ 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	773 28.6 2.8
14 水	チョコチップ パン	牛乳	白身魚フリッター（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	794 28.6 3.3
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	778 27.4 3.4
16 金	キャロット ピラフ	牛乳	北海道根室市のご当地料理「エスカロップ」です（ピラフ・デミカツ） 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	820 28.5 3.9
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	846 32.4 3.1
20 火	こめっこはん 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 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	789 35.4 3.8
21 水	ラーメン ☆バックめん	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 いかに 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	805 40.9 4.9
22 木	丸パン横切り	牛乳 ミルメーク 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	863 34.1 4.4
23 金	わかめごはん	牛乳	古巻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 ごまあぶら	820 29.4 3.9
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	722 32.6 2.3
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 カレーシチュウ）カルシウムアップ献立（スキムミルク） ハムチーズピカタ（▲チキンナゲット） カレーシチュウ 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	846 30.5 4.8
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・ton-ton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 ton-ton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	871 28.7 2.9
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	716 28.6 3
30 金	麦ごはん	ジョア フレン	高崎市の人気メニューです（高崎丼） 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 ただのこ 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	804 28.4 3.7

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配用手袋がつかます。

※栄養価は八訂成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

