



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	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 こぼう 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	763 30.6 4.9
9 金	小正月の行事食 (お雑煮・だいだい)	牛乳	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	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	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 プロッコリー	にんにく ●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	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	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)	牛乳	豚カツデミソースかけ カラフルコンソメスープ ◆オレンジ	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	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 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	846 32.4 3.1
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 ごめっこぱん 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ミースチュー 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 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 ☆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 ●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 クコ ヒー	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 ボテトサラダ	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	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	820 29.4 3.9
26 月	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) ごはん ぐんまの納豆	牛乳	鮭の塩焼き 具だくさんみそ汁 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	懐かしの給食 (昭和23年頃献立 カレーシュウアップ献立 (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	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かけ 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	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 ワインナー	牛乳	パセリ にんじん バブリカ プロッコリー	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	高崎市の人気メニューです (高崎丼) 麦ごはん	ジヨア フレーン	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 きゅうり	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。 ◆には配用手袋がつきます。

●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。

えいようか
はちせいぶんひょう
けいさん

※栄養価はハ訂成分表で計算しています

こんだてしゃしん
献立写真



しぶかわスマ
きゅう
ルキッチン給食
レシピ



さかな ほね き
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。