



1月 こんだて表(中学校)



令和7年度 渋川市北部学校給食共同調理場

| | しゅしょく 主食 | の もの 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〕 热や力になる | | 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 | 小パンズ パン | 牛乳 | チキンナゲット(2個) パンのナポリタン風 コンソメスープ | とりにく ウインナー ベーコン | 牛乳 | にんじん ピーマン バセリ | たまねぎ ●キャベツ マッシュルーム えのきだけ | パン さとう マカロニ じゃがいも こむぎ パンご | あげあぶら オリーブあぶら | 901 37.5 3.5 | |
| 8 木 | さくら ごはん | 牛乳 | ~行事食 人日の節句(七草)・鏡開き~ にしんの甘露煮 筑前煮 七草雑煮 ☆新春いちごゼリー | にしん とりにく とうふ かまぼこ | 牛乳 | ●にんじん いんげん みつば | ●だいこん かぶ こぼう れんこん たけのこ ●ねぎ えのきだけ こんにゃく | ごはん もち さとう ゼリー | あぶら | 764 28.8 3.5 | |
| 9 金 | チョコチップ パン | 牛乳 | ベーコンエッグ(▲豆腐フリッター) ツナじゃが ミネストローネ | たまご ベーコン ツナ だいす | 牛乳 | ●にんじん トマト バセリ | たまねぎ ●だいこん ●キャベツ えだまめ にんにく | パン じゃがいも マカロニ | オリーブあぶら バター | 849 30 3.1 | |
| 子持中3年生リクエスト | | | | | | | | | | | |
| 13 火 | ごはん | 牛乳 (ミルクココ のもの) | 揚げぎょうざ(2個) 豚キムチ ワンタンスープ | ぶたにく なると | 牛乳 | ピーマン ●にんじん にら | たまねぎ ●キャベツ はくさい ●ねぎ たけのこ にんにく しょうが はくさいキムチ しいだけ | ごはん さとう こむぎ ワンタン | あげあぶら あぶら こまあぶら | 851 32.3 3.4 | |
| 金島中3年生リクエスト | | | | | | | | | | | |
| 14 水 | こめっこ ぱん | 牛乳 | ソーセージステーキ こんにゃくサラダ ビーフシチュー | ハム ぎゅうにく | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | キャベツ たまねぎ グリーンピース にんにく マッシュルーム こんにゃく | パン じゃがいも さとう | あぶら ドレッシング | 822 36.3 3.8 | |
| ~青森県の郷土料理「ねりこみ・せんべい汁」~ | | | | | | | | | | | |
| 15 木 | わかめ ごはん | 牛乳 | いかピリ辛焼き ねりこみ せんべい汁 | いか とりにく きんときまめ あぶらあげ | 牛乳 わかめ | ●にんじん | ●だいこん ごぼう はくさい ●ねぎ しめじ しいだけ こんにゃく | ごはん さとう さつまいも さといも かやきせんべい でんぶん | | 778 34.6 3.4 | |
| ~群馬県の郷土料理「焼きまんじゅう」~ | | | | | | | | | | | |
| 16 金 | パックうどん | 牛乳 | 焼きまんじゅう アレッタと大豆のサラダ けんちんうどん汁 | だいす ツナ とりにく あぶらあげ あくわ とうふ | 牛乳 | ●にんじん ●アレッタ | もやし ●キャベツ ●だいこん はくさい ●ねぎ ごぼう こんにゃく | うどん すまんじゅう さといも さとう | あぶら ノンエッグマヨ ネーズ | 753 28.4 3.4 | |
| 19 月 | ごはん (おかかりかけ) | 牛乳 | さんまの生姜煮 関東煮 ふるさと汁 | さんま ちくわ ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ | 牛乳 こんぶ | ●にんじん | ●だいこん たまねぎ はくさい ●ねぎ しょうが ●しいだけ こんにゃく | ごはん じゃがいも さとう | | 796 33.8 3.3 | |
| 渋北中3年生リクエスト | | | | | | | | | | | |
| 20 火 | ごはん | 牛乳 | 豚肉のブルコギ風炒め 塩ナムル 中華スープ 豆乳プリン | ぶたにく とうふ なると | 牛乳 わかめ | ●にんじん ピーマン チンゲンサイ | たまねぎ ●だいこん きゅうり たけのこ にんにく しげだけ えのきだけ こんにゃく | ごはん さとう でんぶん プリン | こまあぶら ドレッシング ごま | 778 30.6 2.6 | |
| 21 水 | 丸パン 横切り | 白ふどう ジュース | ハンバーグデミグラスソースかけ 海藻サラダ たまごスープ(▲たまご抜きスープ) | とりにく ぶたにく ベーコン たまご | かいそう | トマト にんじん バセリ | たまねぎ ●キャベツ きゅうり はくさい コーン えだまめ しめじ | パン さとう じゃがいも | あぶら ドレッシング | 757 28.5 3.2 | |
| 渋北中3年生リクエスト | | | | | | | | | | | |
| 22 木 | ごはん | 牛乳 | 鶏の唐揚げ(2個) きんぴらごぼう おっきりこみ | とりにく さつまあげ あぶらあげ | 牛乳 | ●にんじん こまつな | ●だいこん ごぼう ●ねぎ しょうが にんにく ●しいだけ こんにゃく | ごはん さとう おうきりこみめん さといも でんぶん | あげあぶら あぶら こまあぶら ごま | 806 27.5 2.9 | |
| 子持中3年生リクエスト | | | | | | | | | | | |
| 23 金 | スパゲッティ 🎃 | 牛乳 | チチチサラダ 森と海のクリームパスタソース いちごスティックケーキ | ベーコン いか あさり | 牛乳 クリーム かんてん | ●にんじん バセリ ブロッコリー | たまねぎ ●キャベツ コーン にんにく しめじ | スパゲッティ ケーク | あぶら オリーブあぶら バター ドレッシング | 750 27.9 2.5 | |
| 子持中3年生リクエスト | | | | | | | | | | | |
| 26 月 | 全 国 | パック ラーメン | 牛乳 | ショーロンボー(2個) ピリ辛こんにゃく 豚骨ラーメンスープ | ぶたにく とりにく さつまあげ かつおぶし なると やきぶた | 牛乳 | ●にんじん いんげん チンゲンサイ | もやし ●ねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう たけのこ メンマ しょうが にんにく こんにゃく | ちゅうかめん さとう こじがこ | あぶら こまあぶら | 774 28.3 4.3 |
| 学校給食週間(24日～30日) | | | | | | | | | | | |
| 27 火 | ごはん (味付けのり) | 牛乳 | 鮭の白醤油焼き たくあんえ 栄養みそ汁 | さけ あぶらあげ | 牛乳 のり | ●にんじん こまつな | ●キャベツ ●だいこん きゅうり たまねぎ ●ねぎ しめじ | ごはん さといも じゃがいも もち | | 750 32.4 2.6 | |
| 28 水 | コッペパン | 牛乳 | ミートオムレツ(▲ウインナー) フレンチサラダ トマトクリームシチュー | たまご とりにく | 牛乳 チーズ クリーム たっぷりんご にゅう | にんじん トマト | ●キャベツ たまねぎ コーン にんにく しめじ | パン じゃがいも | あぶら ドレッシング | 807 33 3.4 | |
| 29 木 | ごはん | 牛乳 | 野菜サラダ ポークカレー 給食週間ゆずゼリー | ぶたにく | 牛乳 | ●にんじん | ●キャベツ きゅうり たまねぎ コーン りんご | ごはん じゃがいも ゼリー | あぶら ドレッシング | 847 23.6 2.9 | |
| 30 金 | 中学3年生リクエスト ◆きなこ 揚げパン | 牛乳 | おかかマヨあえ すいとん ☆ヨーグルト | きなこ ツナ かつおぶし とりにく あぶらあげ | 牛乳 ヨーグルト | ●にんじん こまつな | ●キャベツ きゅうり たまねぎ ●だいこん ●ねぎ ごぼう しいだけ | パン さとう すいとん | あげあぶら ノンエッグマヨ ネーズ | 790 31.6 2.9 | |

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

▲は卵アレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。

※郷土料理のメニューは**太字**になっています。

※材料の都合で献立が変わることがあります。

※ 🍃 は中学校3年生リクエストメニューです。