



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

	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)
				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) ペンネのナポリタン風 コンソメスープ	とりにく ウィンナー ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ ●キャベツ マッシュルーム えのきたけ	パン さとう マカロニ じゃがいも こむぎこ パンこ	あげあぶら オリーブあぶら	901 37.5 3.5
～行事食 人日の節句(七草)・鏡開き～										
8 木	さくら ごはん	牛乳	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 ごぼう れんこん たけのこ ●ねぎ えのきたけ 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 パセリ	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 アのもと)	揚げぎょうざ(2個) 🍤 豚キムチ 🍖 ワナタンスープ 🍲	ぶたにく なると	牛乳	ピーマン ●にんじん にら	たまねぎ もやし ●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 しいたけ	ごはん さとう こむぎこ ワナタン	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 ばん	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「わりこみ・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 ぎんときまめ あぶらあげ とうふ	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 しいたけ 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 さつまいも 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 ずまんじゅう 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 (おかからりかけ)	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 さつまいも あぶらあげ 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 ●しいたけ 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 もやし ●だいこん きゅうり たけのこ しょうが にんにく しいたけ えのきたけ 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 こま	778 30.6 2.6
21 水	丸パン 横切り	白ぶどう 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 パセリ	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 ●しいたけ こんにゃく	ごはん さとう おっきりこみめん さといも でんぶん	あげあぶら あぶら こまあぶら こま	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	プチプチサラダ 🍅 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 パセリ 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 ケーキ	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 全 国 学 校 給 食 週 間 (2月4日～3月0日)	バック ラーメン	牛乳	ショウロンポー(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 こむぎこ	あぶら こまあぶら	774 28.3 4.3
27 火	ごはん (味付けのり)	牛乳	鮭の白醤油焼き たくあんあえ 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(▲ウィンナー) 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 だっしぶん にゅう	にんじん ブロッコリー 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 にんにく 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
中学3年生リクエスト										
30 金	◆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 しいたけ	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かます。

※郷土料理のメニューは太字になっています。

※ 🍷 は中学校3年生リクエストメニューです。

※材料の都合で献立が変わることがあります。