



2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

★
ラッキー
にんじん



★
ラッキー
にんじん



	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	
2月	今日は節分の行事食です。(いわし・豆乳プリン)～節分は3日です			いわし ぶたにく とうふ	牛乳	●にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん こんにゃく ●ねぎ もやし	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	756 28.1 2.4
3火	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き ABCスープ 花野菜サラダ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	●にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ コーン ●キャベツ カリフラワー	パン パンこ じゃがいも マカロニ	ドレッシング	756 33.1 3.3
4水	うどん ☆バックめん	牛乳	さつまいもの天ぷら しっぽくうどん なめたけあえ ☆お茶プリン	とりにく かまぼこ あぶらあげ あつあげ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん ●しいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり えのきだけ もやし なめたけ	うどん こむぎこ さつまいも でんぶん	あぶら	814 28.5 4.3
5木	ごはん	牛乳	トンテキ 具たくさん汁 香味づけ	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが りんご こんにゃく ごぼう だいこん ●ねぎ ●キャベツ きゅうり たくあん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	735 28.1 3.0
6金	ごはん	ジョア マスカッ ト	さけの西京焼き 牛ごまキムチ汁 ひじきの五目煮	さけ だいす ぎゅうにく とうふ さつまあげ	ジョア ひじき	●にんじん いんげん	しょうが にんにく ごぼう だいこん こんにゃく はくさい ●ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま	771 31.0 2.9
9月	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き 田舎汁 きんぴら ☆いちごゼリー	ほっけ あぶらあげ ちくわ ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ●ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま こまあぶら	760 30.6 3.1
10火	菜飯	りんご ジュース	いかの照り焼き 磯あえ 煮込みうどん(水沢うどん)	いか とりにく あぶらあげ	のり	にんじん ほうれんそう	だいこん ●しいたけ ●ねぎ もやし	ごはん めん さとう		771 31.6 5.2
12木	背割りコッペパン	牛乳	パンにウインナーをはさんで食べよう。 ロングウインナーケチャップ クラムチャウダー ジャーマンポテト	ウインナー とりにく あさり ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら	797 32.3 4.2
13金	わかめごはん	牛乳	渋川中学校リクエスト給食です。 鶏のからあげ(2個) ♥なめこ汁 ツナじゃが カスタードクレープ	とりにく とうふ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが こんにゃく なめこ ●ねぎ たまねぎ しらす えだまめ	ごはん でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	904 33.8 4.1
16月	ごはん	牛乳	受験に勝つ献立(すいとんで力つけて、いよかん食べていよかん！) 豆腐ハンバーグおろしソース すいとん キャベツの塩昆布あえ ☆いよかんゼリー	とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう ●ねぎ きゅうり ●キャベツ たくあん	ごはん さとう でんぶん すいとん	あぶら こまあぶら	780 28.5 3.1
17火	ごはん	ヤクルト	受験に勝つ献立(感染症対策にきくヤクルトを飲んでがんばろう！) 三色丼の具(▲いり卵なし) 春雨スープ ◆オレンジ	ぶたにく たまご かまぼこ		にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ だけのこ ●キャベツ オレンジ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	764 28.3 2.9
18水	ラーメン ☆バックめん	牛乳	8がつく日はかみかみデー。よくかんでね(れんこん・ごぼう) 焼きぎょうざ(2個) わかめラーメンスープ かみかみごま風味サラダ	ハム ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ	もやし ねぎ ごぼう ●キャベツ れんこん メンマ	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ	あぶら ドレッシング	796 26.4 5.2
19木	チョコチップパン	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です(牛乳) ソーセージステーキ カラフルサラダ えび入り冬野菜のクリーム煮	ソーセージ とりにく えび	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ はくさい ●キャベツ きゅうり コーン	パン	あぶら	874 35.3 4.5
20金	麦ごはん	牛乳	今日は渋川市20周年の日です。 しぶせんしゅうまい(2個) しぶきた丼 ふるさと汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	●にんじん パプリカ	しょうが たまねぎ しらすき ●しいたけ はくさい まいたけ ●ねぎ こんにゃく	むぎごはん こむぎこ さとう でんぶん さといも	あぶら	877 35.8 3.2
24火	きなこ揚げパン	牛乳	とりの照り焼き ミネストローネ ツナサラダ	きなこ ツナ とりにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリンピース ●キャベツ きゅうり コーン	パン マカロニ さとう	あぶら	726 31.8 3.7
25水	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲にしんの甘露煮) 鶏団子汁 切り干し大根の炒め煮	たまご とうふ とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま	757 23.9 2.8
26木	☆ナン	ジョア プレーン	タンドリーチキン キーマカレー コールスローサラダ	とりにく ぶたにく	ジョア ヨーグル ト	にんじん ピーマン パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ コーン りんご ●キャベツ きゅうり	ナン こむぎこ	あぶら ドレッシング	779 32.4 4.9
27金	ごはん	牛乳	えびしゅうまい(2個) マーボー豆腐 はるさめサラダ	えび ぶたにく とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	しょうが たけのこ きゅうり もやし	ごはん こむぎこ さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら	758 29.1 3.4

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。

●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。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。

さかなの骨にきをつけましようのマークです



2/10(火)煮込みうどんに伊香保の方葉亭のうどんを使用しています。
給食に使用できるように提供していただきました。

こんだて写真

