



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

	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	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 豚汁 ほうれん草のごまあえ ☆節分豆乳プリン	いわし ふたにく 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 ☆パックめん	牛乳	さつまいもの天ぶら しっぽくうどん なめだけあえ ☆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 たまねぎ きゅうり もやし なめだけ	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	ふたにく とうふ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが りんご こぼこ ●ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	735 28.1 3.0	
6金	ごはん	ショア 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 きゅうにく とうふ さつまあげ	ショア 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 ごま	あぶら	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 ふたにく 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 ごまあぶら	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 ●しあつけ ●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	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	パンにウインナーをはさんで食べよう。	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	鶏のからあげ(2個) ♥なめこ汁 ツナじゃが カスタークローリー	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 しらたき 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	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	よくかんで 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 ごまあぶら	780 28.5 3.1	
17火	ごはん	ヤクルト	三色丼の具(▲いり卵なし) 春雨スープ ◆オレンジ	ふたにく たまご かまぼこ		にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ たけのこ ●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 ☆パックめん	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 ふたにく なるど	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	ちゅううかめん でんぶん ごむぎこ	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。 しふせんしゅうまい(2個) しふきた丼 ひるさと汁	ふたにく 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 しらたき はくさい ●ねぎ まいさい こんにく	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 グリーンピース ●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	ショア フレーン	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 ふたにく	ショア ヨーグルト	にんじん ビーマン パプリカ	にんにく しおり 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 ふたにく とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく きゅうり ●ねぎ もやし	ごはん ごむぎこ 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。 ◆には配用手袋がつきます。

※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ょうのマークです



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くださいました。

こんだてしょん
献立写真

