



3月 こんだて表(小学校)

令和7年度 渋川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主食	のみ物	おかず・その他	たんぱく質		炭水化物		脂質		たんぱく質(g)	脂質(g)
				たんぱく質	無糖質	炭水化物	糖質	脂質			
北橋中学校リクエスト献立											
2月	ココア揚げパン	牛乳	まめまめサラダ ミネストローネ(ABCマカロニ入り) (▲米粉マカロニのミネストローネ)	だいず ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	えだまめ ●きゃべつ にんにく たまねぎ	コーン きゅうり セロリ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あげあぶら ココア ドレッシング オリーブオイル	667 21.0 1.9
ひな祭りにちなんだ献立											
3火	ちらし寿司 (手巻きのみ)	牛乳	いわしのかりかり焼き 筑前煮 花かまぼこのすまし汁 ひなあられ	いわし とり かつあげ かまぼこ とうふ	牛乳 のり	にんじん いんげん ネギ	だけのこ かんぴょう こんにゃく えのきだけ たまねぎ	れんこん しいたけ	●ごはん でんぶん さとう さとう あられ	あぶら	679 27.7 3.1
4水	パーカーハウス	牛乳	ソーセージステーキ(▲ハンバーグ) ぶちぶちサラダ 豆乳コーンスープ	ソーセージ ベーコン とうりゅう	牛乳 がいそう	こまつな にんじん	●きゃべつ たまねぎ	きゅうり コーン	パン じゃがいも でんぶん		651 28.5 3.3
赤城北中学校リクエスト献立											
5木	ごはん のりふりかけ	牛乳	鶏肉のから揚げ 津久田っ子サラダ 豚汁	かつおぶし とり ツナ ぶたにく とうふ	牛乳 のり	ブロッコリー パプリカ にんじん	しょうが きゅうり ●きゃべつ こんにゃく だいこん	にんにく コーン	●ごはん でんぶん じゃがいも	あげあぶら ドレッシング あぶら	686 27.6 2.1
吾手県の特産物を使った献立											
6金	ごはん	牛乳	サンマの生姜煮 じゃがいものそぼろ煮 めかぶのみそ汁 りんごゼリー	さんま ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 めかぶ	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく えのきだけ	だけのこ ねぎ	●ごはん じゃがいも さとう でんぶん ゼリー	あぶら	643 25.7 2.2
9月	デニッシュ	牛乳	コーンサラダ いかとあさりのパスタートレ (▲米粉マカロニのパスタートレ) ☆ヨーグルト	ベーコン いか あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	きゅうり ●きゃべつ たまねぎ マッシュルーム	コーン にんにく	パン スバグティ さとう	ドレッシング あぶら	656 24.4 2.5
10火	カレーライス (菱ごはん)	牛乳	鶏肉のレモンバジルナゲット(1~4年1ヶ 5年以上2ヶ) 根菜カレー カットゼリー和え (みかんゼリー・豆乳ゼリー・サイダーゼリー)	とり にく	牛乳	バジル にんじん	レモン しょうが たまねぎ れんこん	にんにく ごぼう だいこん	●むぎごはん じゃがいも でんぶん こめ ゼリー	あぶら	695 20.8 2.4
11水	しぶきたうどん (☆バックうどん)	牛乳	※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 竹輪の磯辺揚げ(1~4年1ヶ 5年以上2ヶ) 白滝のごま和え しぶきたうどんの汁	ちくわ ぶたにく なと あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	●きゃべつ ●しいたけ まいだけ	しらたき だいこん ねぎ	うどん でんぶん さとう	あげあぶら ごま	583 25.4 3.3
中学校卒業 お祝い献立											
12木	赤飯 (ごましお)	牛乳	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう すまし汁 米粉のクレープ(いちご)	とり にく ぶたにく さつまあげ いか たら	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう こんにゃく たまねぎ だいこん	ごぼう しいたけ	せきはん さとう クレープ	ごま あぶら ごまあぶら	693 29.5 2.0
13金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 肉じゃが もやしと油あげのみそ汁	さば ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし えのきだけ	しらたき えのきだけ	●ごはん じゃがいも さとう	あぶら	639 29.9 2.5
16月	ロールパン	ジョア (プレーン)	ウィンナー(1.2年1本 3年以上2本) チリコンカン 野菜スープ	ウィンナー ぶたにく だいず ベーコン	ジョア	にんじん トマト	にんにく たまねぎ コーン ●キャベツ		パン ひよこめ いんげん えんどうまめ じゃがいも	あぶら	644 30.5 2.7
17火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース じゃがいものみそ煮 きのこ汁	とり にく とうふ ぶたにく かつあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ れんこん こんにゃく しめじ えのきだけ ●しいたけ	だいこん にんにく	●ごはん じゃがいも さとう	あぶら	623 27.1 2.3
18水	パンズパン	牛乳	※しらたまが入っています。よくかんで食べましょう。 FMチキンナゲット(1~4年1ヶ 5年以上2ヶ) ごぼうサラダ 洋風おでん	とり にく だいたす ウィンナー さつまあげ	牛乳	にんじん	ごぼう ●きゃべつ きゅうり たまねぎ こんにゃく		パン じゃがいも しらたま	あげあぶら ドレッシング	649 22.3 2.0
小学校卒業 お祝い献立											
19木	かみなりごはん	牛乳	さわら立田揚げ 切干大根のハリハリ漬け きゃべつとしめじのみそ汁 米粉と豆乳のいちごケーキ	とり にく あぶらあげ さわら	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく ごぼう しいたけ きりぼし たくあん しめじ ●きゃべつ	ごぼう	ごはん でんぶん さとう ケーキ	あげあぶら ごま	644 22.6 2.5
23月	とんこつラーメン (☆バックラーメン)	牛乳 ミルメーク	※ラーメンのスープは残しましょう。食塩のとり過ぎになります ショーロンポー(1.2年1ヶ 3年以上2ヶ) (▲FM野菜のチヂミ) 塩中華サラダ とんこつラーメンスープ	ぶたにく とり にく なる	牛乳	こまつな にんじん にら ツゲツギ	たまねぎ だけのこ にんにく	●きゃべつ コーン きくらげ	ラーメン こむぎ ミルメーク	ドレッシング あぶら	627 25.1 4.6
24火	卒業式のため給食はありません。										
25水	食パン いちごジャム	牛乳	ウィンナー卵ロール(▲FM野菜グラタン) グリーンサラダ ポークビーンズ	たまご ウィンナー ぶたにく だいず	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	●きゃべつ コーン たまねぎ	きゅうり にんにく	パン じゃがいも さとう ジャム	ドレッシング あぶら	629 26.7 2.7
26木	修了式のため給食はありません。										

☆は業者配送です。 ◆には配食用手袋がつかます。 ●は渋川産を使用する予定です。 ※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。 ※材料の都合により献立が変更になることがあります。

●3日、5日、6日、10日、13日、17日のごはんは、赤城・北橋産のお米を炊いてもらう予定です。