



# 3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	
	ひなまつりの行事食です									
2月	ごはん	牛乳	花型豆腐ハンバーグ 花かまぼこのすまし汁 キャベツのこんぶあえ ミニ桜餅	とりにく とうふ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ ●キャベツ きゅうり しいたけ ●ねぎ	ごはん さとう でんぷん さくらもち	あぶら	730 23.5 2.5
3火	うどん ☆パックめん	牛乳	焼き芋 きつねうどん汁 小松菜のツナあえ	とりにく なると あぶらあげ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	●しいたけ ●ねぎ もやし コーン	うどん さつまいも	こまあぶら	765 30.4 4.2
4水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ヘルシーサラダ ミニレモンゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご こんにゃく きゅうり	むぎごはん じゃがいも	あぶら	802 22.3 3.2
5木	カルシウムアップ献立です(豆)									
	丸パン横切り	ショア ストロー リー	パンにハンバーグをはさんでたべよう。 ハンバーグトマトソース ABCスープ まめまめサラダ	とりにく ぶたにく ベーコン だいず	ショア	にんじん トマト	たまねぎ にんにく ●キャベツ えだまめ コーン きゅうり	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	740 31.7 3.7
6金	伊香保中学校のリクエスト給食です									
	わかめごはん	牛乳	さばのみそ煮 豚汁 ほうれん草のごまあえ ☆お茶プリン	さば ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	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 じゃがいも さとう	あぶら こま	825 31.1 3.9
9月	ごはん	牛乳	ソースメンチカツ キャベツとふのみそ汁 肉じゃが	ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ●キャベツ しらたき グリーンピース	ごはん おつゆ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	815 31.6 3.5
10火	カルシウムアップ献立です(チーズ)									
	デニッシュパン	牛乳	オムレツデミソース(▲チキンナゲット) ミネストローネ チーズサラダ	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく グリーンピース ●キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	740 24.5 3.7
11水	ごはん	牛乳	鶏塩煮込みうどん(水沢うどん) にしんの甘露煮 おかかあえ	にしん とりにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん ●しいたけ はくさい きゅうり ●ねぎ	ごはん うどん	こまあぶら	740 27.9 2.2
12木	中学3年生の卒業祝い献立です。									
	赤飯 ごま塩	牛乳	ささみフライレモン醤油ソース お祝いすまし汁 厚揚げのそぼろ煮 ☆お祝いゼリー	とりにく かまぼこ とうふ あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	レモン しいたけ たまねぎ こんにゃく グリーンピース たけのこ	せきはん パンこ さとう でんぷん	こま あぶら	876 33.8 2.9
13金	卒業式のため給食はありません。 卒業おめでとうございます									
16月	ごはん	牛乳	コーンシューマイ(2個) スタミナ炒め丼の具 わかめスープ	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	コーン しょうが にんにく たまねぎ もやし ●ねぎ	ごはん おむぎこ さとう	あぶら	764 30.1 2.8
17火	黒パン	ショア フレン	なすトマトグラタン ふわふわ卵のスープ(▲卵ぬきスープ) ジャーマンポテト	たまご ぶたにく ベーコン ウィンナー	ショア	トマト にんじん パセリ	なす たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも でんぷん	あぶら	740 23.9 3.2
18水	8がつく日はかみかみデーです(きんぴら)									
	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 鶏団子みそ汁 五目きんぴら	とりにく とうふ さつまあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	ごぼう だいこん ●ねぎ れんこん こんにゃく	ごはん パンこ じゃがいも さとう	あぶら こま こまあぶら	825 22.7 2.7
19木	ラーメン ☆パックめん	牛乳	焼き餃子(2個) みそラーメンスープ チキン中華サラダ	ぶたにく ハム とりにく	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく メンマ コーン もやし キャベツ	ちゅうがめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	751 29.9 4.3
23月	ごはん	牛乳	ハヤシライス カラフルサラダ	ぶたにく	牛乳 生クリーム	にんじん トマト パプリカ ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり コーン	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	782 23.2 3.0
24火	ツイストパン チョコクリーム	牛乳	チキンのチーズ焼き コーンポタージュ 三色サラダ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン だいこん きゅうり	パン	あぶら バター ドレッシング	740 29.4 3.9
25水	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉丼の具 春雨スープ ☆ヨーグルト	ぶたにく かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし キャベツ	ごはん さとう でんぷん はるさめ	あぶら こま こまあぶら	823 30.6 3.4
26木	修了式のため給食はありません。									

▲はアレルギー対応食です。

◆には配食用手袋がつかます。

※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。

☆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。

魚の骨には気をつけましょうのマークです。

3月2日~16日ごろまで渋川産のお米(ひとめぼれ100%)を使用する予定です。



献立写真

しぶかわスマイルキッチン給食レシピ