



3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) 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	ガバオライスの具 (タイ料理) 春雨スープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく だいす とうふ なると	牛乳 わかめ	ピーマン あかピーマン にんじん こまつな パセリ	たまねぎ たけのこ もやし ●ねぎ しょうが にんにく エリンギ しいたけ	ごはん さとう はるさめ でんぷん ゼリー	ごまあぶら	791 27.7 2.4
行事食 ～ひなまつり～										
3月	ごはん	牛乳	厚焼き卵 (▲さんまの生姜煮) 五目ご飯の具 かぼちゃ団子のすまし汁 ひなあられ	たまご とりにく こうやとうふ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ ごぼう れんこん えだまめ だいこん ●ねぎ しょうが しいたけ	ごはん さとう じゃがいも ひなあられ	あぶら	753 24.5 2.6
4月	チョコチップ パン	牛乳	いかナゲット (3個) ごぼうサラダ ミネストローネ	いか たちうお ベーコン	牛乳	にんじん トマト いんげん パセリ	えだまめ ごぼう ●キャベツ たまねぎ にんにく	パン じゃがいも マカロニ さとう パンこ こむぎこ	ドレッシング	885 28.3 3.0
5月	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 焼き芋 けんちん汁	ぶたにく とうふ ちくわ あぶらあげ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ ごぼう だいこん ●ねぎ しょうが にんにく しめじ こんにゃく	ごはん さつまいも じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	750 30.6 2.5
中学3年生リクエスト										
6月	◆シュガー 揚げパン	牛乳	和風サラダ 煮込み水沢うどん ☆ヨーグルト	かつおぶし ツナ 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 ごぼう だいこん ●ねぎ しめじ	パン さとう さといも うどん	あげあぶら	763 31.8 2.8
9月	ごはん	牛乳 (コーヒ- 牛乳のもの)	焼きかまチーズ 豚キムチ ワタンスープ	たら ぶたにく なると	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ たけのこ ●キャベツ もやし はくさい ●ねぎ はくさいキムチ しょうが にんにく しいたけ	ごはん さとう ワタん	あぶら ごまあぶら	787 33.2 3.0
～世界の料理 フランス「鶏肉のバスク風煮込み・ジュリエンスープ」～										
10月	キャロット ピラフ	牛乳	鶏肉のバスク風煮込み ジュリエンスープ お祝いいちごケーキ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ きピーマン だいこん セロリ ●キャベツ にんにく しめじ マッシュルーム	ごはん じゃがいも さとう ケーキ	オリーブあぶら	803 30.8 3.4
中学3年生リクエスト										
11月	ナン	牛乳	ガーリックポテト きらきらサラダ キーマカレー	ぶたにく だいす	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんにく しょうが エリンギ りんご	ナン じゃがいも	あぶら ドレッシング	814 31.4 2.8
～卒業お祝い献立～										
12月	赤はん (ごま塩)	牛乳	えびフライ れんこんの炒め煮 花麩のお祝い汁	えび とりにく	牛乳	にんじん いんげん かき みつば	ごぼう れんこん だいこん たまねぎ ●ねぎ しいたけ えのきたけ こんにゃく	せきはん さとう じゃがいも ぶ パンこ	あげあぶら あぶら ごま	778 26.0 2.4
13月	卒業式									
16月	バック ラーメン	牛乳	ぎょうざ (2個) 肉野菜炒め ちゃんぽんラーメンスープ	ぶたにく とりにく さつまあげ なると いか	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ●キャベツ ●ねぎ もやし はくさい にんにく しょう が	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	816 43.9 4.1
～宮城県の郷土料理「お煮しめ・はっつ汁」～										
17月	わかめごはん	牛乳	さばのカレー風味焼き お煮しめ はっつ汁	さば こうやとうふ とりにく ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう れんこん だいこん ●ねぎ まいたけ しいたけ こんにゃく	ごはん さとう すいとん ぶ さといも	あぶら	776 29.5 3.7
18月	背割れ こめっこぱん	牛乳	ウインナー (2本) ツナサンドの具 クリームシチュー	ウインナー ツナ とりにく	牛乳	にんじん パセリ	●キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング ノンエッグマヨ ネース	840 34.4 3.1
19月	ごはん (おかからりかけ)	牛乳	鶏の唐揚げ (2個) ちくわとコーンのサラダ 桜かまぼこと豆腐のすまし汁	とりにく ちくわ とうふ いか たら かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	コーン ●キャベツ きゅうり たまねぎ ●ねぎ にんにく しょうが しいたけ	ごはん でんぷん こむぎこ	あげあぶら ドレッシング	798 36.1 2.3
23月	麦ごはん	牛乳	こんにゃくサラダ ハッシュドビーフ さくらゼリー	ぎゅうにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ●キャベツ きゅうり えだまめ グリーンピース しめじ こんにゃく	むぎごはん ゼリー	あぶら ドレッシング	872 24.8 3.0
24月	ごはん	牛乳	たれ付肉団子 (3個) 野菜のおかかマヨあえ こしね汁 (群馬県の郷土料理)	とりにく ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	●キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん ●ねぎ ●しいたけ こんにゃく	ごはん ノンエッグマヨ ネース	あぶら	785 32.2 3.0
25月	ミルクパン	ジョア	ハーブチキン ブロッコリーと海藻のサラダ トマトスープ	とりにく ベーコン	ジョア かいそう	にんじん ブロッコリー トマト パセリ パセリ	たまねぎ きゅうり コーン ●キャベツ グリーンピース にんにく	パン じゃがいも さとう	ドレッシング	798 32.9 3.2

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。
※材料の都合で献立や食材が変わることがあります。
※郷土料理・世界の料理のメニューは太字になっています。
※🍓 は中学校3年生のリクエストメニューです。
※今月のお米は、渋川市産を使用する予定です。

※栄養価は1日8訂成分表で計算しています。

10日 (火) 世界の料理 ～フランス～

- ・ジュリエンスープ…千切りにした野菜のコンソメスープです。
- ・鶏肉のバスク風煮込み…パプリカやトマトで鶏肉を煮込んだバスク地方の郷土料理です。