



4月 こんだて表(中学生)



令和8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) 炭水化物(g) 脂質(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	
8水	丸パン横切り	ショア(プレーン)	ハムカツソースかけ コールスローサラダ クリームスープ	ハム とりにく ベーコン	乳酸菌飲料 牛乳 クリーム	にんじん パセリ	コーン キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら あげあぶら ドレッシング	798 30.0 35
9木	ごはん	牛乳	赤魚の白醬油焼き じゃがいものそぼろ煮 春キャベツのみそ汁	あかうお ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ だいこん もやし キャベツ グリーンピース こんにゃく	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	767 32.8 2.5
10金	ココアパン	牛乳	トマトソースハンバーグ きらきらサラダ ABCスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳 かいそつめん	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	846 33.0 2.7
13月	ごはん	牛乳	ツナサラダ ポークカレー 入学・進級お祝いいちごゼリー	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	811 22.6 2.8
14火	わかめごはん	牛乳	照り焼きチキン 切り干し大根の含め煮 桜かまぼこのすまし汁	とりにく とうふ さつまあげ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	しょうが だいこん しいたけ たまねぎ だいこん えのきたけ ●ねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	777 30.8 3.4
15水	ロールパン	牛乳	野菜コロッケソースかけ こんにゃくサラダ いかボールスープ	とりにく いか たら	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん もやし えのきたけ こんにゃく	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	あげあぶら ドレッシング	796 25.7 2.7
16木	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉丼の具 春雨スープ ☆ヨーグルト	ぶたにく なると とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん いら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ●ねぎ キャベツ もやし しいたけ こんにゃく	ごはん でんぷん はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	760 32.8 16.3 2.4
17金	はちみつパン	牛乳	ウインナーソースかけ(2本) ポテトサラダ コーンポタージュ	ウインナー 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 エリンギ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング ノンエッグ マヨネーズ	859 30.8 3.1
20月	ごはん	牛乳	棒餃子 塩ナムル たけのこ入り麻婆豆腐	ぶたにく とりにく だいす とうふ	牛乳	にんじん こまつな いら	もやし だいこん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ●ねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ パンこ	ドレッシング ごまあぶら	770 29.6 2.6
～北海道の郷土料理～										
21火	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 刻みこんぶのきんぴら どさんこ汁 ハスカップゼリー	にしん さつまあげ ぶたにく とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	ごぼう にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ ●ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま バター	809 27.8 2.7
22水	黒パン	牛乳	ハムステーキ ごぼうサラダ 春野菜のポトフ	ハム とりにく	牛乳	にんじん いんげん パセリ	えだまめ ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	766 35.4 2.7
23木	ごはん	牛乳	ささみレモン醬油かけ しらたきのごま和え こしね汁(群馬県の郷土料理)	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし だいこん しいたけ ●ねぎ キャベツ レモン こんにゃく	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら あげあぶら ごま	757 30.7 2.6
24金	ミルクパン	牛乳	野菜グラタン まめまめサラダ ラビオリスープ	だいす ツナ とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	えだまめ きゅうり たまねぎ えのきたけ キャベツ	パン こめこ マカロニ じゃがいも こむぎこ	ドレッシング	861 29.4 3.3
27月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2個) 八宝菜 わかめスープ	ぶたにく いか なると とうふ ぎょにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ もやし キャベツ だいこん しいたけ コーン しょうが	ごはん でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	780 33.8 3.2
28火	ごはん	牛乳	ホキみそフライ 和風サラダ とりつみれ汁	ホキ ツナ とりにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん しょうが ●ねぎ	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あげあぶら	756 28.7 2.4
30木	ごはん	牛乳	オムレツ(▲からあげ) グリーンサラダ ハヤシソース	たまご ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ グリーンピース えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん	あぶら ドレッシング	770 27.3 2.9

●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。

※郷土料理・世界の料理のメニューは**太字**になっています。

※材料の都合で献立が変わることがあります

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。



渋川市ホームページで献立カレンダーや給食レシピを掲載しています。ぜひ、ご覧下さい。

みなさんが、安心して給食を食べられるように、心を込めて美味しい給食作りに努めていきます。1年間、よろしくお願い致します。

