



5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) 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	
～行事食 こどもの日～										
1 金	ロールパン	牛乳	鯉のぼり型ハンバーグ(パッケチャップ) ツナじゃが 筍と新玉ねぎのスープ こどもの日ゼリー	とりにく ツナ ぶたにく ベーコン かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ だいこん キャベツ えだまめ たけのこ えのきだけ	パン じゃがいも ゼリー	オリーブあぶら バター	883 34.2 2.7
7 木	ごはん	牛乳	いかなゲット(2個) こんにゃくサラダ チキンカレー	とりにく いかに たらちうお	牛乳	にんじん ブロッコリー	コーン キャベツ にんにく たまねぎ こんにゃく りんご	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	804 26.1 3.2
8 金	パック うどん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ(2個) ごまよごし [群馬県の郷土料理] 山菜うどん汁	ちくわ とりにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳 あおりの	にんじん いんげん こまつな	もやし キャベツ たまねぎ だいこん ●ねぎ さんさい ●しいたけ えのきだけ こんにゃく	うどん さとう こむぎこ	あけあぶら ごま	803 31.0 3.6
11 月	ごはん	牛乳	さばの生姜煮 かみなりこんにゃく [かみかみメニュー] 鶏ちゃんこ汁	さば ぶたにく とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん いんげん にら	ごぼう たまねぎ だいこん しょうが キャベツ ●ねぎ しめじ こんにゃく	ごはん さとう パンこ	ごまあぶら	833 35.0 3.0
12 火	ごはん	牛乳	たけのこしゅうまい(2個) チンジャオロース 中華スープ	たら ぶたにく とうふ なた	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ にら	しょうが にんにく だいこん キャベツ たけのこ しいたけ しめじ えのきだけ	ごはん さとう はるさめ でんぶ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	766 29.9 2.8
13 水	こめっこ ぱん	牛乳	ツナオムレツ(▲チキンナゲット) コーンサラダ ブラウンシチュー ☆ヨーグルト	たまご ツナ ぶたにく とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	コーン キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ グリーンピース しめじ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	812 36.5 3.4
14 木	ごはん (おかかふり かけ)	牛乳	あじのさんが焼き [千葉県の郷土料理] キャベツと昆布の浅漬け あさりのごまキムチ汁	あじ ぶたにく とうふ あさり あぶらあげ かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん にら	だいこん えだまめ キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ●ねぎ はくさいキムチ	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	756 34.3 2.4
15 金	はちみつ パン	牛乳	パリツォーネ ごぼうサラダ 豚肉と野菜のカレースープ煮 [スタミナアップメニュー]	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん いんげん パセリ	ごぼう えだまめ きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも こむぎこ	あけあぶら あぶら ドレッシング	804 26.3 2.5
18 月	ごはん	牛乳	照り焼き豆腐ハンバーグ 野菜のおかかマヨあえ 新じゃがいものみそ汁	とうふ ツナ ぶたにく とりにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん きゅうり ●たまねぎ えのきだけ	ごはん さとう じゃがいも でんぶ	ノンエッグマヨ ネース	761 26.7 2.7
19 火	ごはん	牛乳	たこ型たこ焼き 海藻サラダ 麻婆豆腐	たこ ぶたにく だいす とうふ	牛乳 かいそう	にんじん ブロッコリー にら	えだまめ だいこん キャベツ にんにく しょうが ●たまねぎ ●ねぎ	ごはん さとう でんぶ こむぎこ	ごまあぶら	753 30.9 2.4
20 水	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き コールスローサラダ 洋風たまごスープ(▲たまご抜きスープ)	とりにく ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも パンこ	ドレッシング	831 35.5 2.6
～山口県の郷土料理～										
21 木	わかめ ごはん	牛乳	さわらゆず竜田揚げ 大平 団子汁	さわら とりにく ぶたにく こやとうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう れんこん えだまめ ●たまねぎ だいこん ●ねぎ しいたけ まいたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも すいいん さとう でんぶ	あけあぶら あぶら	845 38.4 3.0
22 金	パック ラーメン	牛乳	桃まん 棒々鶏サラダ ちゃんぽんラーメンスープ	とりにく いか ぶたにく なた	牛乳	にんじん チンゲンサイ	●たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく もやし ●ねぎ ●しいたけ	ちゅうかめん あんこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	756 36.6 3.1
25 月	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2個) 豚肉のブルゴギ風炒め トッポギ入りスープ	とりにく ぶたにく なた	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが にんにく ●たまねぎ もやし だいこん キャベツ ●ねぎ しいたけ えのきだけ こんにゃく	ごはん さとう トッポギ でんぶ こむぎこ	ごまあぶら ごま	792 34.0 2.7
26 火	ごはん	牛乳	だし巻きたまご(▲さんまの生姜煮) こぎつねごはんの具 なめこのみそ汁	たまご とりにく だいす とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ●たまねぎ ごぼう えだまめ もやし だいこん ●ねぎ なめこ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	791 36.7 2.6
～世界の料理 フラジール～										
27 水	背割れ コッペパン	牛乳	ワインナーチリソースかけ ヴィナグレッツサラダ プッシュェロ	ワインナー とりにく ベーコン ぶたにく ひよこめ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ コーン きピーマン きゅうり にんにく キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら ドレッシング	772 33.9 3.1
28 木	ごはん	牛乳	焼きかまチーズ ハヤシソース フルーツポンチ	かまぼこ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ グリーンピース ●スズキニ しめじ マッシュルーム パインアップル	ごはん マスケットゼ リー レモンゼリー ナタデココ	あぶら	853 26.0 2.9
29 金	ツイスト ロールパン	ジョア (ブルー ベリー)	鶏肉のマーマレード焼き しらたきサラダ [こんにゃくの日] ミネストローネ	とりにく ツナ ベーコン だいす	ジョア	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり にんにく ●たまねぎ セロリ こんにゃく	パン じゃがいも マカロニ さとう ジャム	ドレッシング ノンエッグマヨ ネース	868 33.3 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。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

※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

※「こどもの日ゼリー」は、サイダー風味ゼリー・レモン風味・りんごゼリーを三層に重ねたゼリーです。

※29日のこんにゃくの日に、県農政部畜系特産課から無償提供されたしらたきを使ったサラダを提供します。

21日 ～山口県の郷土料理～

・大平・・・鶏肉・れんこん・ごぼう・高野豆腐などを煮込んだ具だくさんな煮物

27日 ～世界の料理：フラジール～

・ヴィナグレッツサラダ・・・たまねぎ・ピーマン・トマトをみじん切りにして

酢・油・塩で和えたサラダ

・プッシュェロ・・・肉・野菜・豆をたっぷり入れて煮込んだ家庭料理