



5月 こんだて表(中学校)



令和8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 | 体をつくるものになる食品 | | 体の調子を整えるものになる食品 | | エネルギーのものになる食品 | | 総kcal たんぱく質(g) 炭水化物(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 | 脂質 | |
| 1金 | ごはん | 牛乳 | かつおカツ(▲マスの塩焼き) じゃがいもの生姜煮 若竹汁 | かつお ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ | 牛乳 わかめ | にんじん | しょうが たまねぎ ●こんにゃく だいこん たけのこ えのきだけ ねぎ | ごはん パンこ じゃがいも さとう | あげあぶら あぶら | 823 31.8 2.4 |
| 7木 | 山菜うどん (☆バックうどん) | 牛乳 | うどんの汁は残しましょう 塩分の取り過ぎになります 鶏肉の照り焼き チンゲン菜のおかかマヨ和え 山菜うどんの汁 ☆ヨーグルト | とりにく ツナ かつおぶし ぶたにく かまぼこ あぶらあげ | 牛乳 ヨーグルト | にんじん | しょうが キャバツ チンゲンサイ たまねぎ しいたけ えのきだけ わらび だけのこ ねぎ | うどん | マヨネーズ (たまごめき) | 838 39.0 4.2 |
| 8金 | とふのこそぼろ丼 (ごはん) | 牛乳 ミルク | とふのこそぼろ丼の具 のっぺ ◆清美オレンジ | ぶたにく こおりとうふ とりにく あぶらあげ ちくわ | 牛乳 | にんじん | しょうが たまねぎ えだまめ ごぼう だいこん ●こんにゃく ●しいたけ オレンジ | ごはん さとう さといも でんぶ ミルク | あぶら | 778 30.1 2.3 |
| 11月 | きなこ揚げパン | 牛乳 | かむかむ海藻サラダ 鶏肉と野菜のトマト煮 | きなこ ツナ とりにく だいず | 牛乳 くまわかめ こんにゃく わかめ | にんじん トマト | にんにく たまねぎ しめじ ●ズッキーニ ●こんにゃく キャバツ コーン | パン さとう じゃがいも | あげあぶら あぶら ドレッシング | 782 31.5 3.4 |
| 12火 | ごはん | 牛乳 | コーン焼売(2個) (▲お魚かまぼこ) ホイコーロー わかめスープ アセロラゼリー | ぶたにく とりにく なると とうふ | 牛乳 わかめ | にんじん ピーマン | コーン たまねぎ キャバツ しょうが にんにく たけのこ だいこん ちくわ | ごはん さとう ごむぎこ でんぶ ゼリー | あぶら ごまあぶら | 782 28.5 2.4 |
| 13水 | ブランコッペ | 牛乳 | ハニーマスタードチキン イタリアンサラダ 春野菜の豆乳スープ | とりにく ベーコン とうにゅう | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | きゅうり コーン キャバツ たまねぎ ごぼう | パン はちみつ マヨネーズ (たまごめき) じゃがいも でんぶ | ドレッシング | 835 34.5 3.5 |
| 14木 | ごはん のりふりかけ | 牛乳 | にしんの甘露煮 切り干し大根の炒め煮 キャベツ汁 | にしん さつまあげ あぶらあげ こおりとうふ ぶたにく とうふ かつおぶし | 牛乳 のり | にんじん | きりぼしだいこん ●しらたき たまねぎ キャバツ | ごはん さとう じゃがいも | あぶら | 786 30.7 2.6 |
| 15金 | カレーライス (麦ごはん) | ジョア (ブレン) | ひき肉カレー ツナサラダ ミニレモンゼリー | ぶたにく だいず ツナ | ジョア | にんじん ごまつな | しょうが たまねぎ キャバツ コーン きゅうり | むぎごはん じゃがいも でんぶ こめこ ゼリー | あぶら ドレッシング | 789 26.7 2.7 |
| 18月 | ミルクパン | 牛乳 | FMチキンナゲット(2個) ヘルシーサラダ ブラウンシチュー | とりにく おから ぶたにく | 牛乳 わかめ | にんじん トマト | きゅうり キャバツ ●こんにゃく にんにく たまねぎ しめじ | パン さとう じゃがいも でんぶ こめこ | あげあぶら あぶら | 801 30.1 3.5 |
| 19火 | ごはん | 牛乳 | さばの文化干し 肉じゃが もやしと油揚げのみそ汁 | さば ぶたにく あぶらあげ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ ●しらたき もやし えのきだけ | ごはん じゃがいも さとう | あぶら | 819 31.7 2.9 |
| 20水 | 醤油ラーメン (☆バックラーメン) | 牛乳 | ラーメンのスープは残しましょう 塩分の取り過ぎになります 春巻き(▲FM野菜のチヂミ) 塩中華サラダ 醤油ラーメンスープ | ぶたにく なると | 牛乳 | にんじん ごまつな チンゲンサイ | たまねぎ キャバツ もやし コーン にんにく しょうが ねぎ | ラーメン ごむぎこ | あげあぶら あぶら ドレッシング | 795 25.3 3.8 |
| 21木 | ごはん | 牛乳 | ハンバーグ和風きのこソース 磯香和え 根菜ごまみそ汁 | ぶたにく とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ | 牛乳 のり | ごまつな にんじん | たまねぎ しめじ えのきだけ もやし キャバツ ごぼう だいこん●こんにゃく ねぎ | ごはん さとう じゃがいも でんぶ | あぶら ごま | 819 30.8 2.6 |
| 22金 | ごはん | 牛乳 | 厚焼き卵(▲いかステーキ) 小松菜のごま和え 肉豆腐 | たまご ぶたにく とうふ | 牛乳 | にんじん ごまつな | キャバツ しょうが たまねぎ●しらたき ●しいたけ | ごはん でんぶ さとう | あぶら ごま | 801 33.6 2.5 |
| 25月 | パーカーハウス | 牛乳 | タラフライオーロラソース (▲鶏肉のレモンパジルナゲット) 津久田っこサラダ 米粉のワンタンスープ | たら ツナ とりにく なると | 牛乳 | ブロッコリー パプリカ にんじん にら | きゅうり コーン ●こんにゃく しいたけ もやし キャバツ ねぎ しょうが にんにく | パン パン粉 さとう こめこわんたん | あげあぶら あぶら マヨネーズ (たまごめき) ドレッシング | 780 31.6 3.5 |
| 26火 | ごはん | 牛乳 | 豆腐ハンバーグおろしソース きんぴらごぼう 具だくさん汁 | とりにく とうふ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ だいこん ごぼう●こんにゃく えのきだけ キャバツ | ごはん さとう じゃがいも | あぶら ごまあぶら ごま | 772 31.9 2.8 |
| 27水 | 背割りコッペパン | 牛乳 | ロングウイナー チリコンカン 野菜スープ | ウイナー ぶたにく だいず ベーコン | 牛乳 | にんじん トマト | にんにく たまねぎ だいこん コーン キャバツ●ズッキーニ | パン じゃがいも ひよこめ いんげんまめ えんどうまめ | あぶら | 789 38.3 3.9 |
| 28木 | ルーロー飯 (ごはん) | 牛乳 | 世界の料理～台湾～ ダージーパイ(台湾風唐揚げ) ルーロー飯の具 ルオポータン(大根のスープ) | とりにく ぶたにく かまぼこ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん もやし ねぎ | ごはん こめこ さとう でんぶ | あげあぶら あぶら ごまあぶら | 836 37.2 2.9 |
| 29金 | ハヤシライス (麦ごはん) | 牛乳 | 5月29日～こんにゃくの日～ 「しらたきサラダ」 しらたきサラダ ハヤシソース | ぶたにく | 牛乳 | にんじん トマト ブロッコリー | にんにく たまねぎ しめじ キャバツ しらたき コーン | むぎごはん でんぶ こめこ | あぶら ドレッシング | 788 25.4 2.9 |

☆:業者配送 ◆:配食用手袋 ●:渋川市産を使用する予定

▲:小麦・乳・卵対応食 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

※材料の都合により献立が変更になることがあります。