



6月 こんだて表 (小学校)



令和8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 | | 総量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 | 脂肪 | |
| 1月 | ごはん | ジョアフルベリー | お窯かまぼこ ハヤシライス 大根とハムのサラダ | ぶたにく ハム かまぼこ | ジョア なまクリーム | にんじん トマト | にんにく ●たまねぎ えだまめ コーン エリンギ だいこん グリーンピース きゅうり | ごはん さとう | ドレッシング あぶら | 626 19.9 3.0 |
| 2火 | きなこ揚げパン | 牛乳 | スパゲティナポリタン 野菜スープ♥ラッキーにんじん♥ | ウインナー ベーコン きなこ | 牛乳 | トマト にんじん ピーマン | にんにく ●たまねぎ キャベツ コーン | パン さとう スパゲティ | あぶら | 763 27.1 3.6 |
| 3水 | ごはん | 牛乳 | さばのみそ煮 だいこんと豆腐のみそ汁 肉じゃが | さば ぶたにく あぶらあげ とうふ | 牛乳 | にんじん | だいこん たまねぎ しらたき ねぎ グリーンピース | ごはん じゃがいも さとう | あぶら | 649 27.1 2.8 |
| 4木 | 4日~10日は歯と口の健康週間です。パンにいかメンチをはさんでたべよう | | | | | | | | | |
| | 丸パン横切り | 牛乳 | いかメンチソースがけ トマトスープ クルトン入りサラダ ☆歯と口の健康週間ゼリー | いか ウインナー | 牛乳 | にんじん トマト ブロッコリー | にんにく ●たまねぎ キャベツ きゅうり コーン グリーンピース | パン じゃがいも クルトン さとう パンこ ごむぎこ | あぶら ドレッシング | 634 22.9 3.0 |
| 5金 | ごはん | 牛乳 | 豚丼 豆腐といか団子のスープ ◆小玉すいか | ぶたにく いか とうふ | 牛乳 | にんじん にら チンゲンサイ | しょうが にんにく ●たまねぎ しらたき ごぼう しらたき すいか | ごはん さとう | あぶら | 651 30.1 2.2 |
| 8月 | うどん ☆バックめん | 牛乳 | ちくわの磯辺揚げ(1~4年1個 5年~2個) カレーうどん汁 かみかみツナサラダ | ちくわ とりにく ツナ | 牛乳 あぶら | にんじん | ●たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん | うどん ごむぎこ | あぶら ドレッシング | 615 23.2 2.5 |
| 9火 | ごはん | 牛乳 | あじのねぎソースがけ もやしと油あげのみそ汁 しらたきと青菜のごま和え | あじ とうふ あぶらあげ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう こまつな | しょうが ねぎ キャベツ しらたき | ごはん さとう | ごま | 605 36.5 2.1 |
| 10水 | ごはん | 牛乳 | ハンバーグおろしソース なめこ汁 磯和え | とりにく ぶたにく とうふ | 牛乳 のり | にんじん ほうれんそう | だいこん なめこ ねぎ もやし | ごはん じゃがいも さとう てんぷん | | 602 23.7 2.6 |
| 11木 | カルシウムアップ献立(チーズ・牛乳) | | | | | | | | | |
| | ロールパン | 牛乳 | チキンのチーズ焼き コーンポタージュ 野菜サラダ | とりにく ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん ブロッコリー パプリカ | ●たまねぎ コーン きゅうり | パン パンこ | あぶら パター ドレッシング | 603 24.5 3.0 |
| 12金 | ごはん | 牛乳 | 春巻 マーボー豆腐 はるさめサラダ | ぶたにく とりにく とうふ | 牛乳 | にんじん にら | しょうが にんにく だけのこ ねぎ きゅうり もやし | ごはん さとう てんぷん はるさめ ごむぎこ | あぶら ごまあぶら | 658 23.8 2.7 |
| 15月 | ごはん | 牛乳 | 三色丼 春雨スープ ★日向夏ゼリー | とりにく かまぼこ | 牛乳 | にんじん | ●たまねぎ コーン しょうが えだまめ キャベツ | ごはん さとう はるさめ | あぶら | 628 26.4 2.2 |
| 16火 | 今日はカルシウムアップ献立です。(チーズ)パンにロコックをはさんでたべよう。 | | | | | | | | | |
| | パーカーハウス | ジョアフルベリー | 野菜コロケソースがけ チーズサラダ キャベツスープ♥ラッキーにんじん♥ | ウインナー | ジョア チーズ | にんじん ブロッコリー | にんにく ●たまねぎ ●キャベツ コーン きゅうり | パン パンこ ごむぎこ | あぶら | 625 20.4 3.2 |
| 17水 | ごはん | 牛乳 | 厚焼き卵(▲にしんの甘露煮) 鶏団子汁 切り干し大根の炒め煮 | たまご とうふ さつまあげ とりにく | 牛乳 | にんじん こまつな | ごぼう だいこん ねぎ | ごはん さとう | あぶら ごま | 606 22.7 2.8 |
| 18木 | 8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう(ごぼう)パンにジャムをぬってたべよう。 | | | | | | | | | |
| | 食パン フルベリージャム | 牛乳 | 枝豆フリッター(1、2年1個 3年~2個) カラフルコンソメスープ マカロニごぼうサラダ | ウインナー ハム | 牛乳 | にんじん パプリカ | えだまめ きゅうり ごぼう ●キャベツ コーン ●たまねぎ | パン ごむぎこ じゃがいも マカロニ | ノンエッグマヨ ネーズ | 619 21.3 2.7 |
| 19金 | ラーメン ☆バックめん | 牛乳 | 野菜しゅうまい(2個) もやしの塩中華サラダ しょうゆラーメンスープ | とりにく ハム なると | 牛乳 | にんじん パプリカ ほうれんそう | コーン にんにく もやし キャベツ メンマ きゅうり ねぎ | ちゅうかめん ごむぎこ てんぷん | あぶら ドレッシング | 603 25.9 4.2 |
| 22月 | ごはん | 牛乳 | お窯のみそ粕漬 玉ねぎと豆腐のみそ汁 五目きんぴら | あかう とうふ あぶらあげ さつまあげ | 牛乳 | にんじん | ●たまねぎ もやし ごぼう れんこん つきこ | ごはん さとう | あぶら ごまあぶら ごま | 603 30.6 2.4 |
| 23火 | サッカーワールドカップ2026(6/11~7/19まで) | | | | | | | | | |
| | ココアパン | 牛乳 | カレーボール マンハッタンクラムチャウダー カラフルサラダ | ベーコン あさり | 牛乳 | にんじん ブロッコリー パプリカ トマト | ●たまねぎ セロリー にんにく ●キャベツ きゅうり | パン さとう マカロニ ごむぎこ パンこ | あぶら ドレッシング | 616 22.1 2.9 |
| 24水 | ごはん | 牛乳 | 韓国風焼き肉 大根の中華スープ ◆オレンジ | ぶたにく とうふ | 牛乳 | にんじん にら こまつな | にんにく しょうが たまねぎ だいこん たけのこ オレンジ | ごはん さとう | ごま ごまあぶら | 612 25.0 1.7 |
| 25木 | 黒パン | 牛乳 | 鶏肉のトマトソースがけ ポトフ まめまめサラダ | ウインナー とりにく | 牛乳 | にんじん トマト | にんにく しめじ ●たまねぎ だいこん ●キャベツ コーン きゅうり えだまめ | パン さとう | あぶら ドレッシング | 620 26.4 2.4 |
| 26金 | 世界の料理 中国(ホイコーロー) | | | | | | | | | |
| | ごはん | 牛乳 | 棒餃子 ホイコーロー 卵入り中華コーンスープ(▲中華コーンスープ) | ぶたにく たまご | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ ピーマン | ●たまねぎ コーン しょうが にんにく たけのこ ●キャベツ | ごはん てんぷん さとう ごむぎこ | あぶら | 668 20.6 2.7 |
| 29月 | 麦ごはん | 牛乳 | しぶせん玉ねぎカレー ヘルシーサラダ ☆ヨーグルト | ぶたにく | 牛乳 ヨーグルト | にんじん ブロッコリー | にんにく しょうが ●たまねぎ りんご こんにゃく きゅうり | おむぎごはん ●じゃがいも | あぶら | 602 23.7 2.3 |
| 30火 | パンにウインナーをはさんでたべよう。 | | | | | | | | | |
| | 背割りコッペパン | 牛乳 | ロングウインナーケチャップソース ワンタンスープ コーンサラダ | ウインナー ぶたにく | 牛乳 | にんじん にら | にんにく ●たまねぎ ねぎ もやし きゅうり コーン ●キャベツ | パン さとう ワンタン | あぶら ドレッシング | 592 24.1 3.4 |

※未食価は八訂成分表で計算しています

★業者配送(クラス分け済み)

★業者配送(クラス分けが必要)15日の日向夏ゼリー

▲はアレルギー対応食です。

◆には配食用手袋がつかます。

●は渋川産を使う予定です。

●太字の野菜はしぶせんです。

魚の骨には気をつけましょうのマークです。

かみかみ献立

カルシウムアップ献立

給食写真

こちらの二次元コードから給食の写真が見られます。



しぶかわスマイルキッチン

こちらの二次元コードから給食の料理レシピが見られます。



6月~マルファームさんの●キャベツと●じゃがいもを使用します。渋川市の子どもたちに地元の野菜を提供したいという思いから納品してくれます。赤城地区に多くの畑があります。地元の新鮮なキャベツが味わえるので楽しみに。