



# 6月 こんだて表 (中学校)



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) 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	
1月	ごはん	ジョアブルーベリー	お魚かまぼこ 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♥	ウィンナー 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 ウィンナー	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 しいたけ 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(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)パンにコロケをはさんでたべよう。									
	パーカーハウス	ジョア ブレイン	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♥	ウィンナー	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。		枝豆フリッター(2個) カラフルコンソメスープ マカロニごぼうサラダ	ウィンナー 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	赤魚のみそ漬つけ 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 つきこん	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 だけのこ 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	ウィンナー 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 卵入り中華コンソメスープ(▲中華コンソメ 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 だけのこ ●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	パンにウィンナーをはさんでたべよう。									
	背割りコッパン	牛乳	ロングウィンナーケチャップソース ワンタンスープ コーンサラダ	ウィンナー 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

※栄養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。

◆には配食用手袋がきます。

●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~ト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。渋川市の子供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。