6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	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		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	脂質	
1 月	小型ロールパン	牛乳	鶏肉のレモンバジルナゲット(２個) イタリアンサラダ　トンノロッソスパゲッティ （▲米粉マカロニのトンノロッソ）	とりにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン	バジル　レモン にんにく　きゅうり コーン　キャベツ ●たまねぎ マッシュルーム	パン さとう スパゲッティ	あぶら ドレッシング	823 32.6 3.1
2 火	スタミナ炒め丼 （ごはん）	牛乳	スタミナ炒め丼の具　中華スープ　◆小玉すいか	ぶたにく なると	牛乳	ピーマン にら にんじん	しょうが　にんにく ●たまねぎ　もやし しいたけ　コーン キャベツ　すいか	ごはん さとう マロニー	あぶら ごま ごまあぶら	782 29.7 2.4
3 水	ミルクパン	牛乳	ハンバーグトマトソース　カラフルサラダ 豆乳コーンスープ	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	牛乳	トマト パプリカ にんじん	●たまねぎ　コーン にんにく　キャベツ りんご　きゅうり	パン　さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ドレッシング	844 31.7 3.9
4 木	歯と口の健康週間 ごはん	牛乳	あじの塩麹竜田揚げ　切り干し大根の炒め煮 根菜汁　歯と口の健康週間ゼリー （レモンゼリーナタデココ入り）	アジ さつまあげ とうふ ぶたにく こうやどうふ	牛乳	にんじん	だいこん　れんこん ●しらたき　ごぼう ●こんにゃく ●たまねぎ きりぼしだいこん	ごはん さとう じゃがいも ゼリー でんぷん	あぶら あげあぶら	783 29.2 2.1
5 金	カレーライス （麦ごはん）	牛乳	ズッキーニとチキンのカレー かむかむ海藻サラダ　青のり小魚	とりにく ツナ かたくちいわし	牛乳 くきわかめ こんぶ わかめ あおのり	にんじん	にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり ●ズッキーニ ●こんにゃく ●たまねぎ	むぎごはん でんぷん こめこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	800 28.6 3.1
8 月	ソフトフランス	牛乳	ハーブチキン　ごぼうサラダ　ブラウンシチュー	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく　ごぼう キャベツ　きゅうり コーン　●たまねぎ しめじ	パン　こめこ じゃがいも でんぷん	ドレッシング あぶら	783 34.2 3.9
9 火	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮　じゃがいもの南蛮煮 高野豆腐の味噌汁	いわし ぶたにく あつあげ とうふ こうやどうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが　えだまめ ●たまねぎ　もやし ●こんにゃく えのきだけ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	801 32.7 2.3
10 水	かみかみ カレーうどん （☆パックうどん）	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 竹輪の磯辺揚げ（2個）　白滝のごま和え かみかみカレーうどんの汁	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	だいこん　れんこん ごぼう　●しらたき ●たまねぎ キャベツ	うどん でんぷん こめこ さとう	あぶら あげあぶら ごま	861 30.0 5.0
11 木	こぎつねごはん （ごはん）	牛乳	厚焼き卵（▲いかステーキ） こぎつねごはんの具　田舎汁	たまご とりにく だいず あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう　ねぎ だいこん ●しいたけ ●たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	799 36.1 3.3
12 金	背割りコッペパン	牛乳	FIFAワールドカップ２０２６応援献立「アメリカ」 ロングウインナー スラッピージョー　ABCスープ（▲米粉のマカロニスープ）	ウインナー ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく　キャベツ ●ズッキーニ　コーン ●たまねぎ	パン　さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	790 37.3 4.0
15 月	パーカーハウス	牛乳	野菜コロッケソースがけ（▲ハンバーグ） ひよこ豆のサラダ　豆乳クラムチャウダー	だいず ベーコン あさり とうにゅう	牛乳	にんじん	●たまねぎ　コーン いんげん　きゅうり ●キャベツ	パン　パンこ じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん ひよこまめ	あげあぶら あぶら ドレッシング	822 28.1 3.4
16 火	ごはん のりふりかけ	牛乳	豆腐ハンバーグの和風ソース ひじきの炒め煮　キャベ豚汁	とりにく とうふ さつまあげ あぶらあげ だいず ぶたにく	牛乳 ひじき のり	にんじん	えだまめ ●キャベツ ●たまねぎ	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	795 34.2 3.1
17 水	ブランコッペ	牛乳	FMチキンナゲット（２個） 赤城ブロッコリーのサラダ　ポークビーンズ	とりにく おから ぶたにく だいず	牛乳 わかめ	●ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり ●キャベツ ●たまねぎ にんにく ●こんにゃく	パン じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	799 32.4 3.1
18 木	ごはん	牛乳	焼き餃子（▲FM甘酢肉団子） マーボー豆腐　塩中華サラダ	とりにく ぶたにく だいず とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが　にんにく たけのこ　ねぎ もやし　●キャベツ コーン　たまねぎ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	811 32.7 2.7
19 金	しょいめし （ごはん）	牛乳	滋賀県の郷土料理「しょいめしの具」「打ち豆汁」 ますのマヨ焼き（たまごぬき）　しょいめしの具 打ち豆汁	ます とりにく あぶらあげ だいず とうふ	牛乳	にんじん	●こんにゃく しいたけ　だいこん ●たまねぎ　ねぎ えのきだけ　ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	マヨネーズ （たまごぬき）	778 38.6 3.4
22 月	食パン	牛乳 ミルメーク	ツナサンドの具　青のりポテト ミートボールのトマトスープ	ツナ ベーコン とりにく ぶたにく	牛乳 あおのり	にんじん トマト こまつな	きゅうり　にんにく コーン　●キャベツ セロリ ●たまねぎ しめじ ●ズッキーニ	パン　さとう ●じゃがいも ミルメーク	あぶら マヨネーズ （たまごぬき）	795 28.8 3.3
23 火	ごはん	牛乳	さばの香味ソースがけ 赤城ポテトとひじきの煮物　なめこのみそ汁	さば さつまあげ とうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	しょうが　にんにく ねぎ　●こんにゃく しいたけ　だいこん なめこ	ごはん さとう ●じゃがいも	あぶら	792 27.8 3.3
24 水	とんこつラーメン （☆パックラーメン）	牛乳	ラーメンのスープは残しましょう 塩分の摂りすぎになります 厚揚げのカレー焼き　春雨サラダ とんこつラーメンスープ　☆ヨーグルト	あつあげ ハム ぶたにく なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	●きゅうり　もやし ●たまねぎ にんにく	ラーメン さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	818 31.4 5.1
25 木	わかめごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ　梅の香りあえ もやしと油揚げのみそ汁	とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく　しょうが きゅうり●キャベツ もやし　●たまねぎ だいこん　うめ えのきだけ	ごはん でんぷん	あげあぶら ごま	792 29.0 3.5
26 金	ごはん	牛乳	ポークシューマイ（２個） （▲ウインナー）チンジャオロース　トッポギスープ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが　にんにく ●しいたけ　もやし だいこん　たけのこ えのきだけ ●たまねぎ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ トッポギ	あぶら ごまあぶら	803 33.8 2.7
29 月	丸パン横切り	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ グリーンサラダ　赤城レタスのスープ	とりにく ぶたにく ベーコン だいず	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	●キャベツ きゅうり ●レタス ●たまねぎ	パン　さとう ●じゃがいも トッポギ	ドレッシング	794 29.1 3.5
30 火	ハヤシライス （麦ごはん）	ジョア （ブルーベリー）	赤城ポテトとひじきのごまサラダ ハヤシソース	ぶたにく	ジョア ひじき	にんじん トマト	●たまねぎ　コーン にんにく マッシュルーム ●キャベツ	むぎごはん でんぷん こめこ ●じゃがいも	あぶら ドレッシング	825 23.8 3.7

☆；業者配送　◆；配食用手袋　●；渋川産を使用する予定

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

▲は、小麦・乳・卵対応食　*FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。*

※材料の都合により献立が変更になることがあります。