



7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		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	
1水	ごはん	牛乳	渋川肉じゃがは赤城の「じゃがいも」と「しぶせん玉ねぎ」を使っています。 さばのスタミナ焼き もやしのみそ汁 渋川肉じゃが (赤城のじゃがいも・しぶせん玉ねぎ)	さば あぶらあげ ふたにく	牛乳	にんじん こまつな	えのき もやし ねぎ ●たまねぎ グリンピース	ごはん ●じゃがいも さとう	あぶら	781 29.8 2.6
2木	マラサダ風 揚げパン	牛乳	伊香保ハワイアンフェスティバルにちなんだハワイの献立です。 ソーセージステーキ 濃厚トマトスープ♥ラッキーにんじん♥ カラフルサラダ	ソーセージ ウィンナー	牛乳 生クリーム	にんじん トマト パプリカ ブロッコリー	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ きゅうり グリンピース コーン	パン さとう	ドレッシング	750 25.8 3.8
3金	ごはん	牛乳	厚焼きたまご(▲鮭の塩焼き) 小松菜のみそ汁 ごぼうと豚肉のごま炒め	たまご ふたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	●たまねぎ えのき ごぼう しめじ ●ねぎ えだまめ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	805 34.8 2.8
6月	うどん ☆バックめん	牛乳	7月2日～7日までは半夏生です。この時期に「たこ」を食べる習慣があります。 たこ型たこやき 五目うどん汁 切干大根のツナあえ	たこ とりにく なると あぶらあげ ツナ	牛乳	にんじん	しいたけ ねぎ だいこん きゅうり	うどん ごむぎこ	ドレッシング	755 32.2 4.3
7火	ごはん	牛乳	七夕の行事食です。七夕汁には星型のオクラや星型かまぼこが入っています。 ハンバーグおろしソース 七夕汁 ぶちぶちサラダ ★七夕ソーダゼリー	とりにく ふたにく かまぼこ とうふ	牛乳 かいそう	にんじん オクラ こまつな	だいこん えのき キャベツ きゅうり	ごはん でんぶん さとう	ドレッシング	761 26.8 2.9
8水	ごはん	牛乳	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(こんにやく) あじ磯辺フライ 鶏団子汁 かみなりこんにやく	あじ とりにく とうふ ふたにく ちくわ かつおぶし	牛乳 あおのり	にんじん	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ えだまめ	ごはん パンこ ●じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	781 30.5 2.5
9木	食パン いちごジャム	牛乳	パンにジャムをぬってたべよう。 オムレツデミソース(▲チキンナゲット) ABCスープ イタリアンサラダ	たまご ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	●たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう ●じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	751 26.3 4.0
10金	ごはん	牛乳	キャベツ入りつくねソース味 二郎入り豚汁 したらきのごまあえ	とりにく ふたにく とうふ	牛乳 あおのり	にんじん にら	キャベツ ごぼう だいこん えだまめ しらたき もやし	ごはん ●じゃがいも さとう	あぶら ごま	757 27.7 2.7
13月	ごはん	牛乳	ピリ辛肉味噌丼の具 春雨スープ ★アセロラゼリー	ふたにく	牛乳	パプリカ にんじん	しょうが ●たまねぎ たけのこ えだまめ もやし キャベツ	ごはん さとう でんぶん はるさめ	あぶら	789 26.9 2.9
14火	夏野菜のトマト スパゲティ	牛乳	地元でとれた新鮮な夏野菜「ズッキーニ」や「なす」を使ったスパゲティです。 ガルバンソースープ♥ラッキーにんじん♥ レモンマフィン	ウィンナー ベーコン ひよこまめ	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ ●なす キャベツ	スパゲティ ごめこ ●じゃがいも	あぶら	751 27.1 3.4
15水	ごはん	ショア プレーン	沖縄県の郷土料理です。(ゴーヤチャンプルー・もずくスープ) 鶏肉の竜田揚げ甘酢あん もずくスープ ゴーヤチャンプルー(▲卵ぬきチャンプルー)	とりにく ふたにく なると とうふ あつあげ たまご	ショア もずく	にんじん	しょうが にんにく にがうり キャベツ ●ねぎ	でんぶん ごはん さとう	あぶら	788 32.5 2.9
16木	麦ごはん	牛乳	カルシウムアップ献立(ヨーグルト)とうもろこしは赤城でとれたものです。 夏野菜カレー 赤城のとうもろこし ☆ヨーグルト	ふたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ ●なす りんご ●とうもろこし	むぎごはん	あぶら	810 23.5 2.8
17金	ラーメン ☆バックめん	牛乳	春巻 塩ラーメンスープ もやしときゅうりのナムル	いかなると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ もやし きゅうり コーン	ちゅうかめん ごむぎこ	あぶら ドレッシング	802 25.6 4.6

▲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

●は渋川産を使う予定です。 ●太字の野菜はしぶせんです。

※材料の都合で献立が変わることがあります。

★業者配送(クラス分け済み) ★業者配送(クラス分けが必要)

魚の骨には気を付けましょうのマークです。

こちらの二次元コードから給食の写が見られます。

こちらの二次元コードから給食の料理レシビが見られます。

かみかみ献立

カルシウムアップ献立

給食写真

給食レシビ

7月2日～7月5日にかけて「伊香保ハワイアンフェスティバル2026」が開催されます。渋川市では、このイベントを盛り上げるため色々な企画を行っています。南部調理場では、この企画の一環として7月2日にハワイにちなんだ献立を提供します。



夏野菜を食べよう



夏休みも牛乳を飲もう