



# 7月 こんだて表(中学生)



令和8年度 渋川市北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	はちみつパン	牛乳	ウインナー(2本) ラタトゥイユ かぼちゃのポターージュ	ウインナー ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	にんにく ●たまねぎ ●スッキーニ ●なす きびーマン エリンギ	パン ●じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	859 29.4 3.3
2木	ごはん	牛乳	さばカレー風味焼き おかかかえ とうがんのみそ汁	さば とりにく かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし キャベツ きゅうり しょうが ●たまねぎ とうがん えのきたけ	ごはん パンこ		770 28.3 3.1
<b>伊香保ハワイアンフェスティバル2026メニュー</b>										
3金	◆マラサダ風揚げパン	牛乳	カラフルビーンズサラダ サイミン風スープ ☆ヨーグルト	ぶたにく ハム ツナ ひよこまめ なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー あかびーマン こまつな にら	コーン きゅうり にんにく しょうが ●たまねぎ もやし ●ねぎ しいたけ	パン さとう ちゅうかめん	あげあぶら あぶら ドレッシング	770 28.3 3.6
<b>かみかみメニュー</b>										
6月	ごはん	牛乳	かみかみ照り焼きハンバーグ 切り干し大根とツナのサラダ じゃがいもと高野豆腐のみそ汁	とりにく ツナ かつおぶし こうやとうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ きゅうり ●たまねぎ ごぼう えのきたけ	ごはん さとう でんぶん ●じゃがいも パンこ	ノンエッグマヨ ネース	792 29.4 2.4
<b>行事食「セタ」</b>										
7火	ごはん	牛乳	星型コロケソースかけ 夏のいりどり セタすまし汁	とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ こまつな	ごぼう えだまめ ●たまねぎ ●ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん さとう そうめん ●じゃがいも パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら	771 27.9 2.6
8水	ツイストパン	牛乳	オムレツトマトソースかけ (▲メンチカツソースかけ) ごぼうサラダ ABCスープ	たまご ベーコン かつおぶし	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ ごぼう きゅうり キャベツ	パン さとう ●じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	769 25.4 2.7
9木	ごはん	牛乳	きらきらサラダ 夏野菜カレー ミニアセロラゼリー	ぶたにく ツナ	牛乳 かいそう	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり にんにく ●たまねぎ きびーマン ●なす ●スッキーニ コーン りんご	ごはん ●じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	758 22.1 2.8
<b>世界の料理「アメリカ」</b>										
10金	ミルクパン	牛乳	フリフリチキン チーズサラダ ポークビーンズ	とりにく ぶたにく だいす	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり ●たまねぎ バイン レモン	パン さとう ●じゃがいも	あぶら ドレッシング	811 36.7 3.0
13月	バックラーメン	牛乳	揚げぎょうざ(2個) 博多ラーメン風スープ ◆冷凍みかん	ぶたにく ハム なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく ●たまねぎ もやし メンマ ●ねぎ キャベツ みかん	ちゅうかめん こむぎこ	あげあぶら あぶら	756 26.0 4.0
14火	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲豆腐ハンバーグ和風ソースかけ) 豚肉としらたきのしぐれ煮 もやしとわかめのみそ汁	たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ごぼう ●たまねぎ だいこん もやし ●ねぎ しめじ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	753 34.2 2.7
15水	スパゲッティ	牛乳	こんにゃくサラダ なすとひき肉のトマトパスタソース レモンマフィン	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	にんにく ●たまねぎ ●なす キャベツ きゅうり しめじ こんにゃく	スパゲッティ さとう マフィン	あぶら オリーブあぶら ドレッシング バター	789 31.0 1.8
16木	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 海藻サラダ ◆蒸しとうもろこし	とりにく ぶたにく だいす とうふ	牛乳 かいそう	にんじん にら	●コーン だいこん きゅうり ●ねぎ にんにく しょうが ●たまねぎ たけのこ キャベツ	ごはん さとう でんぶん	ドレッシング ごまあぶら	749 30.2 2.3
17金	ロールパン	ショア(ストロベリー)	チキンのチーズ焼き ポテトサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン だいす	乳酸菌飲料 チーズ	にんじん トマト パセリ	コーン ●たまねぎ きゅうり ●レタス にんにく だいこん キャベツ	パン じゃがいも さとう マカロニ パンこ	ドレッシング ノンエッグマヨ ネース	764 25.9 2.5

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。  
▲は卵アレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。  
※郷土料理・世界の料理のメニューは太字になっています。  
※材料の都合で献立が変わることがあります。

※ 栄養価は、八訂成分表で計算しています。



### 3日(金)～伊香保ハワイアンフェスティバル2026メニュー～

- ・マラサダ風揚げパン・・・生地を油で揚げ、砂糖をまぶしたハワイの定番スイーツ。
- ・サイミン風スープ・・・干しエビや昆布でだしをとったスープに麺を入れた料理。  
給食では干しエビを使わずにアレンジして提供します。

### 10日(金)～世界の料理「アメリカ」～

- ・フリフリチキン・・・バインジュースやしれモン果汁などを使った甘辛いソースに鶏肉を漬け込み、焼き上げた料理。



7月2日(木)～5日(日)に「伊香保ハワイアンフェスティバル2026」が開催されます。イベントを市全体で盛り上げるため、さまざまな取組を行っています。調理場でもその一環として、7月3日(金)にハワイにちなんだ献立を提供します。

