



9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		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 火	ロールパン	牛乳	チキンのチーズ焼き ミネストローネ ポテトサラダ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ キャベツ きゅうり	パン パンこ マカロニ さとう じゃがいも	ノンエッグマ ヨネース	657 24.9 2.9
2 水	むぎ 麦ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼 わかめスープ ◆冷凍みかん	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ みかん	むぎごはん さとう	あぶら	630 24.6 1.9
3 木	ココア 揚げパン	ジョア マスカット	ソーセージステーキ ABCスープ ツナサラダ	ソーセージ ベーコン ツナ	ジョア	にんじん ブロッコリー	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	606 25.6 3.4
4 金	渋川でとれた新鮮な夏野菜（なす・ズッキーニ）を使ったハヤシライスです									
	ごはん	牛乳	夏野菜ハヤシライス ナタデココとゼリーあえ	ぶたにく	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ ●なす コーン ナタデココ	ごはん さとう	あぶら	688 18.7 2.2
7 月	ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き もやしとキャベツのみそ汁 肉じゃが	あかうお あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	もやし キャベツ ●たまねぎ しらたき グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	581 27.1 2.5
8 火	パーカーハウス	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(ひよこ豆・こんにやく) ハンバーグデミソースかけ ガルバンゾースープ♥ラッキーにんじん♥ こんにやくサラダ	ぶたにく とりにく ベーコン ひよこまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー	●たまねぎ りんご ●ズッキーニ キャベツ きゅうり こんにやく	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	628 26.3 3.2
9 水	うどん ☆パックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ（1〜4年1本 5年〜2本） 五目うどん汁 ほうれん草のごまあえ	ちくわ とりにく なると あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	しいたけ ●ねぎ もやし	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	567 24.6 3.8
10 木	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉丼 かき玉汁（▲卵抜き）	ぶたにく とうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが ●たまねぎ もやし しいたけ ●ねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	647 27.8 2.6
11 金	伊香保小 リクエスト給食									
	わかめごはん	牛乳	鶏のから揚げ（2個） なめこ汁 小松菜のツナあえ ☆お茶プリン	とりにく とうふ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが なめこ ねぎ もやし コーン	ごはん でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	677 29.5 3.0
14 月	ごはん	牛乳	◇小籠包（1・2年1個、3年〜2個） マーボーなす はるさめサラダ	ぶたにく とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく だけのこ ●なす ●ねぎ きゅうり もやし	ごはん さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	ごまあぶら	615 23.3 2.7
15 火	背割り コッペパン	牛乳	パンにウィンナーをはさんでたべよう ロングウィンナーチリソースかけ ワンタンスープ コーンサラダ	ウィンナー ぶたにく	牛乳	トマト にんじん にら ブロッコリー	にんにく たまねぎ もやし キャベツ ●ねぎ きゅうり コーン	パン さとう ワンタン	ドレッシング	602 24.9 3.3
16 水	ごはん	牛乳	白身魚のりごまフライ スタミナみそ汁 鶏肉と大根の煮物	ホキ ぶたにく とうふ とりにく	牛乳 あおのり	にんじん にら	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん えだまめ こんにやく	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま	592 27.4 2.0
17 木	ナン	ジョア プレーン	世界の料理「インド」 ナンにキーマカレーをつけて食べよう！ タンドリーチキン キーマカレー ビーンズサラダ	とりにく ぶたにく だいず いんげんまめ	ジョア ヨーグルト	にんじん ピーマン	にんにく しょうが ●たまねぎ コーン りんご えだまめ きゅうり キャベツ	ナン	あぶら ドレッシング	624 28.1 3.7
18 金	行事食「お彼岸」 小さな「おはぎ」が出来ます	牛乳	行事食「お彼岸」 小さな「おはぎ」が出来ます かみかみティー（こんにやく） 厚焼きたまご（▲鮭の塩焼き） かみなり汁 ひじきの炒め煮 おはぎ	たまご とうふ さつまあげ だいず	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう だいこん ●ねぎ えだまめ こんにやく	ごはん さとう さといも おはぎ	あぶら	648 21.1 2.4
24 木	小黒パン	牛乳	なす入りミートソーススパゲティ キャベツスープ♥ラッキーにんじん♥	ぶたにく ウィンナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく ●たまねぎ ●なす コーン キャベツ	パン スパゲティ	あぶら	660 26.6 2.9
25 金	行事食「十五夜」 キレイな月を眺めて秋の美りに感謝しましょう！	牛乳	さんまの蒲焼き 十五夜みそ汁 ごまヨネースあえ ★十五夜ゼリー	さんま とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ●ねぎ コーン キャベツ	ごはん さとう でんぶん さつまいも さといも	あぶら ごま ノンエッグマ ヨネース	686 21.8 1.8
28 月	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(にぼう・れんこん・こんにやく) さばの味噌煮 キャベツ汁 五目きんぴら	さば ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん	●たまねぎ キャベツ ごぼう れんこん こんにやく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	624 26.4 2.4
29 火	カルシウムアップ献立（チーズ） 丸パン横切り	牛乳	野菜コロッケソースかけ カラフルコンソメスープ チーズサラダ	ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	611 21.1 3.2
30 水	ラーメン ☆パックめん	牛乳	棒餃子 しょうゆラーメンスープ 中華サラダ	ぶたにく なると とりにく	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく メンマ ねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ	あぶら ドレッシング	614 24.1 3.6

▲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。 ◇トレー入り

☆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。

かみかみ献立



カルシウムアップ献立

こちらの二次元コードから給食の写真が見られます。



給食写真

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。



給食レシピ

※栄養価は八訂成分表で計算しています
※材料の都合で献立が変わることがあります。