



9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 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 ●スズキニ 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	801 28.1 3.4
2 水	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	784 29.0 2.5
3 木	豊秋小 リクエスト給食			ソーセージ ベーコン ツナ	ショア	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	741 29.3 4.2
	ココア 揚げパン	ショア マスカット	ソーセージステーキ ABCスープ ツナサラダ							
4 金	渋川でとれた新鮮な夏野菜（なす・スズキニ）を使ったハヤシライスです			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 ●スズキニ ●なす コーン ナタデココ	ごはん さとう	あぶら	860 22.2 2.8
	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							
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	736 32.7 2.8
8 火	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・こんにゃく)			ぶたにく とりにく ベーコン ひよこめ	牛乳	にんじん ブロッコリー	●たまねぎ りんご ●スズキニ キャベツ きゅうり こんにゃく	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	791 32.3 3.9
	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグデミソースかけ ガルパンソース♥ラッキーにんじん♥ こんにゃくサラダ							
9 水	うどん ☆パックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ（2本） 五目うどん汁 ほうれん草のごまあえ	ちくわ ぶたにく 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	778 31.5 5.1
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 にら 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	804 32.9 3.0
11 金	伊香保小 リクエスト給食			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	806 32.9 3.7
	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							
14 月	ごはん	牛乳	◇小籠包（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 だけこの ●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	759 26.9 3.3
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 ワンドンスープ 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 ワンドン	ドレッシング	747 30.3 4.3
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 ほうろ だいこん えだまめ こんにゃく	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま	750 32.7 2.3
17 木	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！			とりにく ぶたにく だいず いんげんまめ	ショア 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	828 35.7 4.7
	ナン	ショア プレーン	タンドリーチキン キーマカレー ビーンズサラダ							
18 金	行事食「お彼岸」 小さな「おはぎ」が出ます かみかみデー（こんにゃく）			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 こんにゃく	ごはん さとう さといも おはぎ	あぶら	790 24.7 2.7
	ごはん	牛乳	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							
24 木	小黑パン	牛乳	なす入りミートソースパグティ 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	835 32.1 3.6
25 金	行事食「十五夜」 キレイな月を眺めて秋の実りに感謝しましょう！			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	866 26.6 2.0
	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き 🐟🐟 十五夜みそ汁 ごまマヨネーズあえ ★十五夜ゼリー							
28 月	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・れんこん・こんにゃく)			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 こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	759 29.6 2.7
	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 🐟 キャベツ汁 五目きんぴら							
29 火	パンにコロッケをはさんでたべよう カルシウムアップ献立（チーズ）			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	718 24.8 3.8
	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							
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	765 28.9 4.3

▲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

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8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。