



9月 こんだて表(小学校)



令和8年度 渋川市北部学校給食共同調理場

	主食 しゆしょく	飲み物 の もの	おかず・その他 た	〔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	ごはん	牛乳	ビッグ甘酢肉団子(1〜3年1個・4年〜2個) 春雨マヨ和え ワンタンスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳	にんじん こまつな にら	キャベツ きゅうり にんにく しょうが ●たまねぎ ●ねぎ もやし	ごはん はるさめ ワンタン パンこ	あぶら ノンエッグマヨ ネース	605 20.5 1.8
2水	はちみつパン	牛乳	ツナオムレツ(▲豆腐ナゲット) まめまめサラダ トマトシチュー	たまご ツナ とりにく だいず	牛乳 チーズ クリーム	にんじん ブロッコリー トマト	えだまめ にんにく ●キャベツ ●たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	610 24.9 2.2
世界の料理「チリ」										
3木	ごはん	牛乳	スパイシーポテト ボジョ・アルベハド パイラ・マリーナ	とりにく いかに たら	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく ●たまねぎ グリーンピース キャベツ しめじ レモン	ごはん じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	663 23.9 2.3
4金	バックうどん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ ごま和え 五目うどんの汁	とりにく ちくわ あぶらあげ なると	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん ●たまねぎ ●ねぎ えのきだけ しいたけ こんにゃく	うどん こむぎこ さとう	あけあぶら ごま	573 23.0 2.7
7月	スパゲッティ	牛乳	カラフルサラダ 森と海のクリームパスタソース バナナスティックケーキ	ベーコン いか あさり	牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	にんにく きゅうり ●たまねぎ コーン キャベツ しめじ	スパゲッティ ケーキ	あぶら オリーブあぶら バター ドレッシング	682 24.7 2.0
8火	ごはん (おかかふりかけ)	牛乳	さわらのねぎ味噌焼き ゆかり和え こしね汁【群馬県の郷土料理】	さわら ぶたにく ツナ かつおぶし とうふ ちくわ 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 だいこん ●ねぎ ●しいたけ こんにゃく	ごはん	あぶら	604 30.3 2.3
9水	まる 丸パン横切り	牛乳	ハムカツ きらきらサラダ とりポルススープ	ハム とりにく	牛乳 かんでん	にんじん ブロッコリー	きゅうり ●たまねぎ しょうが キャベツ えのきだけ	パン じゃがいも パンこ	あけあぶら ドレッシング	601 21.3 2.5
10木	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲厚揚げの甘辛焼き) 大根と鶏肉の煮物 麩と小松菜のみそ汁	たまご とりにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん ●たまねぎ ●ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう ぶ	あぶら	603 27.8 2.3
11金	背割れ コッペパン	牛乳	スティックバーグソースかけ ポテトサラダ コーンチャウダー	とりにく ぶたにく ツナ	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり ●たまねぎ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング ノンエッグマヨ ネース	687 28.0 2.8
奈良県の郷土料理										
14月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 権座 飛鳥汁	いわし とりにく あぶらあげ あつあげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう しょうが だいこん ●ねぎ えのきだけ こんにゃく	ごはん さといも じゃがいも さとう	あぶら	654 27.8 2.3
15火	ごはん	牛乳	なす入り麻婆豆腐 塩中華サラダ 輪切りパイ	ぶたにく だいず とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ●たまねぎ キャベツ もやし ●なす ●ねぎ だいこん きゅうり パイン	ごはん さとう でんぶ	ごまあぶら ドレッシング	613 23.4 1.8
16水	ミルクパン	牛乳	スパイシーチキン 赤城のレタスサラダ 洋風かに玉スープ(▲卵抜きかにかまスープ)	とりにく ツナ たまご かにかまぼこ	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり ●たまねぎ だいこん キャベツ ●レタス えのきだけ こんにゃく	パン	ドレッシング ノンエッグマヨ ネース	630 26.7 2.5
17木	ごはん	牛乳	コーンサラダ しぶかわカレー 青りんごゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ コーン キャベツ きゅうり ●なす	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	639 17.8 2.3
18金	バック ラーメン	牛乳	春巻き チキンサラダ 味噌ラーメンスープ	とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり だいこん にんにく ●たまねぎ もやし ●ねぎ コーン メンマ	ちゅうかめん こむぎこ	あけあぶら あぶら ドレッシング	589 21.7 3.0
行事食「十五夜」										
24木	ごはん	牛乳	秋味豚丼の具 月見だんご汁 豆乳ドーナツボール(2個)	ぶたにく かまぼこ とうふ とうりゅう	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ●たまねぎ ごぼう だいこん ●ねぎ えのきだけ まいたけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも さつままいち でんぶ	あぶら ごま	687 26.0 2.3
25金	黒パン	ジョア (フレーン)	ハムチーズピカタ(▲野菜コロケソースかけ) マカロニサラダ さっぱりトマトスープ	たまご ハム ベーコン とりにく ひよこめ	乳酸菌飲料 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	コーン にんにく ●たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも さとう	ドレッシング ノンエッグマヨ ネース	594 24.2 1.9
28月	ごはん	牛乳	和風豆腐ハンバーグ ごま酢和え なめこのみそ汁	とりにく だいず ツナ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく もやし キャベツ ●ねぎ コーン きゅうり ●たまねぎ なめこ	ごはん さとう	あぶら バター ごまあぶら ごま	605 23.7 2.2
29火	ごはん	牛乳	シュウマイ(2個) 豚にらキムチ わかめスープ	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 キャベツ だいこん ●ねぎ はくさいキムチ しいたけ えのきだけ	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	595 28.0 2.2
30水	◆きなこ 揚げパン	牛乳	ツナサラダ ポトフ ☆ヨーグルト	とりにく ウィンナー ツナ きなこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー いんげん パセリ	コーン きゅうり えだまめ ●たまねぎ だいこん キャベツ	パン じゃがいも さとう	あけあぶら あぶら ドレッシング	615 27.2 2.1

●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けます。

※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(木)〜世界の料理「チリ」〜

- ・ボジョ・アルベハド…鶏肉の煮込み料理です。
- ・パイラ・マリーナ…魚介のスープです。