



9月 こんだて表(中学校)



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 火	ごはん	牛乳	ビッグ甘酢肉団子(2個) 春雨マヨ和え ワンドンスープ	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 ワンドン パンこ	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	754 25.1 2.4
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 キャベツ にんにく しょうが エリンギ ●たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	757 30.3 2.9
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・アルペハド バイラ・マリーナ	とりにく あさり 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	789 27.7 2.5
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	769 28.8 3.4
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 パ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	773 27.8 2.4
8 火	ごはん (おかわりかけ)	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	755 36.0 2.6
9 水	丸パン横切り	牛乳	ハムカツ きらきらサラダ とりボールスープ	ハム とりにく	牛乳 かんてん	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	750 25.9 3.0
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	751 33.1 2.8
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 ネーズ	821 32.3 3.5
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	753 30.7 2.6
15 火	ごはん	牛乳	なす入り麻婆豆腐 塩中華サラダ 輪切りパン	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 でんぶん	ごまあぶら ドレッシング	767 27.7 2.3
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 ネーズ	777 31.7 3.2
17 木	ごはん	牛乳	コーンサラダ しぶがわカレー 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 ● スッキーニ 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	753 20.4 2.7
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	760 26.6 3.7
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 まいだけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも さつまいも でんぶん	あぶら ごま	793 29.5 2.6
25 金	黒パン	ショア (ブレーン)	ハムチーズピカタ(▲野菜コロッケソースかけ) 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 ひよこまめ	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 ネーズ	750 29.4 2.4
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	763 28.6 2.7
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	772 34.7 3.1
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	762 32.3 2.8

●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かます。

※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・アルペハド… 鶏肉の煮込み料理です。
- ・バイラ・マリーナ … 魚介のスープです。