



9月 こんだて表（小学校）



令和8年度 渋川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主 食	の み 物	おかず・その他	からだをつくるものになる食品		からだの調子を整えるものになる食品		エネルギーのもとになる食品		ねつりよう たんぱく質(たんぱく質)!
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	
1 火	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	秋野菜とひき肉のカレー カラフルサラダ	ぶたにく たいす	牛乳	にんじん アスパラ パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ なす きゅうり キャベツ コーン ●ズッキーニ	むぎごはん さつまいも じゃがいも でんぷん こめこ	あぶら ドレッシング	677 23.0 2.3
2 水	小型ミルクパン	牛乳	なすとツナのトマトスバゲティ (▲米粉マカロニのなすとツナのトマトソース和え) コーンサラダ ☆ヨーグルト	とりにく ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン	にんにく たまねぎ なす きゅうり コーン キャベツ	パン さとう スパゲティ	あぶら ドレッシング	609 24.3 2.2
3 木	ごはん	牛乳	白はんぺんフライ (▲ちくわのから揚げ) 豚肉のキムチ炒め 大根の中華スープ	はんぺん ぶたにく とうふ	牛乳	にら にんじん アスパラ	にんにく しょうが もやし キャベツ ●ねぎ えのきだけ はくさい たまねぎ だいこん	ごはん パンこ でんぷん さとう	あぶら あげあぶら こまあぶら	661 23.8 3.7
4 金	しぶきた丼 (ごはん)	牛乳	しぶきた丼の具 高野豆腐のみそ汁 ◆梨	ぶたにく とうふ こゆうどうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ まいたけ もやし ●しらたき だいこん ●キャベツ ●しいたけ ●ねぎ なし ●ズッキーニ	ごはん さとう	あぶら こま こまあぶら	662 28.9 2.5
7 月	大阪の郷土料理「たこ焼き」「きつねうどん」			たこ ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ キャベツ えのきだけ ●ねぎ ●しらたき	うどん こむぎこ さとう ミルメーク	ごま	615 25.5 3.1
	きつねうどん (☆バックうどん)	牛乳 ミルメーク	※うどんの汁は残しましょう。塩分のとり過ぎになります。 たこ型たこ焼き (▲FM野菜のチヂミ) 白滝のごま和え きつねうどんの汁							
8 火	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 鶏肉と大根のさっぱり煮 わかめとじゃがいものみそ汁	いわし とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく だいこん たまねぎ ●こんにゃく さやいんげん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	632 31.3 2.1
9 水	丸パン横切り	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ ごぼうサラダ まめまめミネストローネ	とりにく だいす ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん こまつな トマト	キャベツ ごぼう きゅうり コーン にんにく セロリ たまねぎ	パン さとう じゃがいも ひよこまめ	あぶら ドレッシング	641 26.0 2.7
10 木	ごはん	牛乳	焼き餃子(2個) (▲お魚かまぼこ) かむかむ海藻サラダ マーボー豆腐	ぶたにく とりにく だいす とうふ	牛乳 わかめ こんぶ きくわかめ	にんじん にら	きゅうり キャベツ コーン たけのこ にんにく しょうが ●ねぎ たまねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん	ドレッシング あぶら こまあぶら	664 27.4 2.6
11 金	黒パン	牛乳	ハニーマスタードチキン イタリアンサラダ 豆乳クラムチャウダー	とりにく ベーコン あさり とうにゅう	牛乳	パプリカ にんじん	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	パン はちみつ じゃがいも でんぷん	マヨネーズ (たまごめき) ドレッシング あぶら	658 27.6 2.5
14 月	食パン	牛乳	ハムカツソースかけ (▲チキンソテー) 花野菜サラダ 米粉のマカロニスープ	ハム ウイナー とりにく	牛乳	アスパラ にんじん アスパラ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン カリフラワー	パン パンこ じゃがいも トッポギ	あげあぶら ドレッシング	618 23.2 2.9
15 火	ごはん のりふりかけ	牛乳	赤魚の味噌粕焼き じゃがいものそぼろ煮 もやしと油揚げのみそ汁	あかうお ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん	しょうが たまねぎ ●こんにゃく もやし えのきだけ だけのこ だいこん	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	610 28.0 2.2
16 水	スタミナラーメン (☆バックラーメン)	牛乳	※ラーメンの汁は残しましょう。塩分のとり過ぎになります。 中華風から揚げ 塩中華サラダ スタミナラーメンスープ	ぶたにく なると とりにく	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	ラーメン でんぷん こめこ	あげあぶら あぶら ドレッシング	644 26.7 3.2
17 木	ハヤシライス (麦ごはん)	ジョア (フレン)	津久田子サラダ ハヤシソース	ぶたにく ツナ	ジョア	にんじん アスパラ パプリカ トマト	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ コーン ●こんにゃく	むぎごはん でんぷん こめこ	あぶら ドレッシング	617 21.2 2.2
18 金	明日19日は「食育の日です」			ウイナー ベーコン とうにゅう	牛乳	トマト こまつな にんじん	りんご キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ コーン	パン さとう じゃがいも でんぷん		623 24.6 3.2
	背割りコッパパン	牛乳	ウイナーケチャップソース (1,2年1本 3年以上2本) 野菜サラダ 豆乳コーンスープ							
24 木	ごはん	牛乳	ハンバーグ風きのこソース 磯香和え 根菜ごまみそ汁	とりにく ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しめじ えのきだけ もやし キャベツ ごぼう だいこん ●ねぎ ●こんにゃく	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら こま	632 25.2 2.1
25 金	十五夜にちなんだ献立			さんま さつまあげ こゆうどうふ とりにく	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ だいこん しめじ ●しらたき	ごはん さとう でんぷん さいとも じゃがいも しらたま ゼリー	あげあぶら あぶら	696 23.1 1.8
	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き 切り干し大根の炒め煮 お月見汁 十五夜ゼリー (みかん・ブルーベリー)							
28 月	ロールパン	牛乳	オムレットマトソースかけ (▲ウイナー) ヘルシーサラダ ブラウンシチュー	たまご ぶたにく	牛乳 わかめ	トマト にんじん	りんご きゅうり キャベツ にんにく ●こんにゃく たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	651 23.1 3.0
29 火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース ひじきの炒め煮 こしね汁	とりにく とうふ さつまあげ あぶらあげ だいす ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん えだまめ ごぼう ●ねぎ ●こんにゃく ●しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	618 27.2 2.7
30 水	世界の料理～アルゼンチン～「チキンカツレツ」「カルボナーダ」			とりにく ぶたにく	牛乳	パプリカ にんじん かぼちゃ トマト	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく ●ズッキーニ	パン パンこ ひよこまめ じゃがいも さつまいも さとう こむぎこ	あげあぶら マヨネーズ (たまごめき) あぶら ドレッシング	620 25.9 2.1
	コッパパン	牛乳	チキンカツレツ (▲FMチキンナゲット) ビーンズサラダ カルボナーダ							

☆：業者配送 ◆：配食用手袋 ●：渋川産を使用する予定

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

▲は、小麦・乳・卵対応食

FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

※材料の都合により献立が変更になることがあります。