



10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	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質
				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 木	ごはん	牛乳	にしの甘露煮 白滝たっぷり肉じゃが もやしと油揚げのみそ汁	にしの ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし ●しらたき えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	622 25.2 2.2
2 金	ナン	牛乳	津久田っ子サラダ キーマカレー ☆ヨーグルト	ぶたにく だいす ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん アスパラ パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ コーン●こんにゃく	ナン ひよこめ こめこ でんぶ	あぶら ドレッシング	642 25.5 3.0
5 月	きなこ揚げパン	牛乳	かむかも海藻サラダ オータム豆乳スープ	きなこ ハム とりにく とうふ	牛乳 わかめ こんにゃく きわかめ	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ	パン さとう じゃがいも さつまいも でんぶ	あげあぶら あぶら ドレッシング	636 25.0 2.4
6 火	わかめごはん	牛乳	さばのしモン醤油ソース きんぴらごぼう 真だくさん豆乳みそ汁	さば さつまあげ ぶたにく あつあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん しめじ レモン ●ねぎ ●こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら こま こまあぶら	680 25.0 3.1
7 水	食パン	牛乳	青のりポテト ツナサンドの具 ミートボールのトマトスープ	ツナ とりにく ベーコン ぶたにく	牛乳 あおりの	にんじん トマト こまつな	きゅうり キャベツ コーン にんにく セロリ たまねぎ しめじ ●ズッキーニ	パン じゃがいも さとう	マヨネーズ (たまごめき) あぶら	614 25.8 2.3
8 木	熊本県の郷土料理「びりん飯」「せんだご汁」			とりにく とうふ あぶらあげ こやどろ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ きりほしだいこん しめじ はくさい	ごはん パンこ こむぎこ さとう くり じゃがいも でんぶ さつまいも	あぶら あげあぶら こま	667 24.1 1.9
9 金	小型ココアパン	牛乳	鶏肉のレモンバジルナゲット（1,2年1個 3年以上2個） コンソメスープ パンネのバスカトーレ （▲米粉マカロニのバスカトーレ）	とりにく ベーコン あさり いか	牛乳	にんじん ピーマン トマト	バジル レモン にんにく たまねぎ コーン キャベツ	パン こめこ さとう パンネ じゃがいも でんぶ	あぶら	627 29.4 2.9
13 火	ごはん	牛乳	いわしカレーフライ(▲マスの塩焼き) じゃがいものそぼろ煮 大根のみそ汁	いわし ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ●こんにゃく だいこん だけのこ えのきたけ ●ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも さとう でんぶ	あげあぶら あぶら	636 24.0 2.0
14 水	きのこうどん (☆バックうどん)	牛乳	※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 竹輪の磯辺揚げ（1～4年1個 5,6年2個） 白滝のごま和え きのこうどんの汁 ぶどうゼリー	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ちくわ	牛乳 あおりの	にんじん こまつな	しいたけ だいこん えのきたけ しめじ ●しらたき ●ねぎ ●キャベツ	うどん でんぶ さとう ゼリー	あげあぶら こま	605 23.7 3.5
15 木	中華丼 (ごはん)	牛乳	ポークシューマイ（1個）（▲お魚かまぼこ） 中華丼の具 わかめスープ	ぶたにく いかな なると かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん アスパラ	たまねぎ にんにく しょうが だけのこ だいこん もやし コーン ●キャベツ	ごはん でんぶ こむぎこ さとう	あぶら こまあぶら	603 27.3 2.7
16 金	ミルクパン	牛乳	ハンバーグトマトソース カラフルサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ	とりにく ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳	トマト パプリカ にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく りんご きゅうり コーン ●キャベツ	パン さとう でんぶ じゃがいも	あぶら ドレッシング	640 24.6 2.5
19 月	運動会の振り替え休日									
20 火	こぎつねごはん (ごはん)	牛乳	赤魚竜田揚げ こぎつね飯の具 けんちん汁	あかう とりにく だいす あぶらあげ とうふ ちくわ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ●こんにゃく ●ねぎ	ごはん でんぶ さとう さといも	あげあぶら あぶら	629 29.7 2.0
21 水	ちゃんぽんめん (☆バックラーメン)	牛乳 ミルメ ーク	※ラーメンの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 厚揚げのカレー焼き（1～4年1個 5,6年2個） パンパンジーサラダ ちゃんぽんスープ	ぶたにく いかな なると あつあげ とりにく	牛乳	にんじん	しょうが にんにく もやし コーン ●ねぎ きゅうり ●キャベツ	ラーメン でんぶ さとう ミルメーク	あぶら ドレッシング	613 28.4 3.8
22 木	24日「学校給食ぐんまの日」群馬県の郷土料理「おっきりこみ」			とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	●しいたけ ごぼう ●だいこん ●ねぎ まいたけ こんにゃく ●りんご	ごはん さとう でんぶ さといも ほうとう	あぶら	645 23.9 2.4
23 金	24日「学校給食ぐんまの日」群馬県の食材がたくさん使われています。			とりにく ひやうこ あぶら だいす いかな なると あつあげ とりにく	牛乳	にんじん	ごぼう ●しらたき ●キャベツ コーン きゅうり たまねぎ ●ズッキーニ ●ねぎ ●レタス ●こんにゃく	パン パンこ こむぎこ じゃがいも	あげあぶら ドレッシング	638 21.0 2.2
26 月	こめっこばん	牛乳	チーズオムレツ（▲ウインナー） ポークビーンズ 赤城レタスのスープ	たまご ぶたにく とりにく だいす	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ しめじ ●レタス	パン じゃがいも さとう トッポギ	あぶら	635 27.9 2.9
27 火	ごはん のりふりかけ	牛乳	さんまの生煮 煮じきの炒め煮 キャベツ汁	さんま とりにく さつまあげ あぶらあげ だいす ぶたにく とうふ かつおぶし	牛乳 ひじき のり	にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ ●キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	617 26.8 2.4
29 木	世界の料理～中国～「ユーリンチー」「サンラータン」			とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく ●ねぎ もやし ●キャベツ コーン だけのこ しいたけ えのきたけ	ごはん でんぶ さとう マロニー	あげあぶら ドレッシング ラー油	640 24.7 1.8
30 金	麦ごはん	ジョア (アスパラ)	千切りポテトのごまサラダ きのこストロガノフ	ぶたにく ハム	ジョア	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ しめじ えのきたけ コーン エリンギ ●キャベツ	おぎごはん でんぶ こめこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	627 19.8 2.2

☆：業者配送 ◆：配食用手袋 ●：渋川産を使用する予定

※栄養価は、H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。