



10月 こんだて表（中学校）



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		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	にしん 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	770 29.2 2.4
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 でんふん	あぶら ドレッシング	828 34.7 3.9
5月	きなこ揚げパン	牛乳	かむかむ海藻サラダ オータム豆乳スープ	きなこ はム とりにく とうふ	牛乳 わかめ こんにゃく くわがめ	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 でんふん	あげあぶら あぶら ドレッシング	787 29.9 2.9
6火	わかめごはん	牛乳	さばのレモン醤油ソース きんぴらごぼう 具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 にま こまあぶら	849 30.4 3.9
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 あおのり	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 ●スッキーニ	パン じゃがいも さとう	マヨネーズ (たまごめき) あぶら	773 31.1 3.1
熊本県の郷土料理「びりん飯」「せんだご汁」										
8木	びりん飯 (ごはん)	牛乳	焼き栗コロッケ (▲豆腐ハンバーグ) びりん飯の具 せんだご汁	とりにく とうふ あぶらあげ ごうどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ きりぼしだいこん 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 でんふん さつまいも	あぶら あげあぶら こま	826 28.3 2.4
9金	小型ココアパン	牛乳	鶏肉のレモンバジルナゲット (2個) コンソメスープ ペンネのペスカトーレ (▲米粉マカロニのペスカトーレ)	とりにく ベーコン あきり 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 ペンネ じゃがいも でんふん	あぶら	830 37.5 3.7
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 たけのこ 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 でんふん	あげあぶら あぶら	791 28.7 2.3
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 (2個) 白滝のごま和え きんのうどんの汁 ぶどうゼリー	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ちくわ	牛乳 あおのり	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 でんふん さとう ゼリー	あげあぶら こま	781 30.4 4.8
15木	中華丼 (ごはん)	牛乳	ボークシューマイ (2個) (▲お魚かまぼこ) 中華丼の具 わかめスープ	ぶたにく いか なると かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チゲ・サイ	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ だいこん ちやし コーン ●キャベツ	ごはん でんふん こむぎこ さとう	あぶら こまあぶら	790 34.7 3.4
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 でんふん じゃがいも	あぶら ドレッシング	818 31.2 3.4
毎月19日は「食育の日」										
19月	ブランコッパ	牛乳	FMコーングラタン 赤城レタスのサラダ ビーンズシチュー	ぶたにく だいす	牛乳	にんじん アスパラ トマト	コーン ●レタス きゅうり にんにく たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも ひよこめ さとう でんふん こめこ	ドレッシング あぶら	829 27.7 2.8
20火	こぎつねごはん (ごはん)	牛乳	赤魚竜揚げ こぎつね飯の具 けんちん汁	あかうお 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 でんふん さとう さといも	あげあぶら あぶら	784 35.4 2.3
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 (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 なると あつあげ とりにく	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ちやし コーン ●ねぎ きゅうり ●キャベツ	ラーメン でんふん さとう ミルメーク	あぶら ドレッシング	801 35.5 4.6
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」										
22木	上州かみなりごはん (ごはん)	牛乳	鶏肉の十味増だれ おっきりこみ (▲いもち汁) ◆赤城のりんご	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 でんふん さといも ほうとう	あぶら	769 28.4 3.0
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。										
23金	ゆめロール	牛乳	ぐんまのねぎこんコロッケソースがけ (▲FM野菜グラタン) ごぼうサラダ 地場野菜のポトフ	ベーコン ぶたにく 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 ●スッキーニ 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	816 25.8 2.8
26月	こめっこぱん	牛乳	チーズオムレツ (▲ウィンナー) ボークビーンズ 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	806 34.9 3.6
27火	ごはん のりふりかけ	牛乳	さんまの生姜煮 ひじきの炒め煮 キャベツ豚汁	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 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	763 30.9 2.6
世界の料理～中国～「ユーリンチー」「サンラータン」										
29木	ごはん	牛乳	ユーリンチー 塩中華サラダ 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 たけのこ しいたけ えのきたけ	ごはん でんふん さとう マロニー	あげあぶら ドレッシング ラー油	772 29.2 2.7
30金	麦ごはん	ショア (アール・パリ)	千切りポテトのごまサラダ きのコストロガノフ	ぶたにく ハム	ショア	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	むぎごはん でんふん こめこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	759 23.8 2.6

☆：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。