



11月 こんだて表（小学校）



令和8年度 渋川市南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	
2月	～おはなし給食～ 食パン	 牛乳	「おおきなかぶ」（かぶのトマトスープ） バイクドポテト かぶのトマトスープ ツナサンドの具	とりにく ぶたにく ツナ	牛乳 あおのり	にんじん トマト	たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり にんにく グリーンピース	パン じゃがいも	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	643 22.4 2.8
4水	うどん ☆パックめん	牛乳	さつまいも天ぷら カレーうどん汁 ほうれんそうのごまあえ	とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ●ねぎ もやし	うどん さつまいも こむぎこ さとう	あぶら ごま	673 20.9 3.6
5木	～おはなし給食～ ロールパン チョコクリーム	 ジュア （プレーン）	「ハリーポッターと賢者の石」（ポークチョップ） ポークチョップ コンソメスープ コールスローサラダ	ぶたにく ベーコン	ジュア	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ にんにく ●キャベツ きゅうり コーン	パン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ドレッシング	619 24.8 2.7
6金	11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べましょう（ごぼう）									
	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース ふわふわ卵のみそ汁（▲卵ぬき） じゃがいもの南蛮煮 	とうふ とりにく たまご ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	●だいこん たまねぎ ●ねぎ ごぼう こんにゃく グリーンピース	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	602 24.3 2.9
9月	ごはん	牛乳	ささみフライレモン醤油ソース こまつな 小松菜のみそ汁 五目きんぴら	とりにく とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	レモン えのき ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	600 23.5 2.5
10火	スパゲティ ミートソース	牛乳	野菜スープ 米粉のメープルマフィン	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ コーン キャベツ にんにく	スパゲティ さとう じゃがいも こめこ	あぶら	600 23.2 2.4
11水	ごはん	牛乳	えびシューマイ（2個） マーボー豆腐 チンゲンサイの塩ナムル	えび ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ ●ねぎ もやし コーン	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら ドレッシング	637 24.7 2.4
12木	黒パン	牛乳	ハンバーグデミソースがけ 赤城レタスのスープ ポテトサラダ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ ●レタス きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	621 23.4 2.7
13金	◆焼きおにぎり	牛乳	鶏塩煮込みうどん（水沢うどん） ケチャップ肉団子（1・2年1個 3年～2個） 切り干し大根のサラダ 	ぶたにく とりにく あぶらあげ ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	●だいこん ●しいたけ ●ねぎ きゅうり	ごはん うどん	ごまあぶら ドレッシング	604 25.3 3.3
16月	ごはん	牛乳	ねぎこんコロッセソースがけ だいこん あぶら揚げのみそ汁 白菜のあさづけ 大根と油揚げのみそ汁 白菜のあさづけ	あぶらあげ	牛乳	にんじん	●ねぎ ●だいこん ●しいたけ ●ねぎ きゅうり	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら	605 18.1 2.5
17火	カルシウムアップ献立（牛乳）									
	ゆめロール	牛乳	てりやきチキン コーンポタージュ 三色サラダ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん	コーン しょうが たまねぎ ●だいこん きゅうり	パン さとう でんぶん	あぶら バター ドレッシング	631 26.7 4.0
18水	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう（ごぼう・こんにゃく）									
	ごはん	牛乳	さんま紅葉煮 なめこ汁 かみなりこんにゃく ◆みかん 	さんま とうふ ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん いんげん	なめこ ●ねぎ ごぼう こんにゃく みかん	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら	625 23.5 2.3
19木	こめっこぱん	牛乳	オムレツトマトソース（▲トマトグラタン） ポトフ コーンサラダ	たまご ウィンナー	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ ●だいこん ●はくさい きゅうり コーン●キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	617 24.7 3.3
20金	しぶせんシューマイと渋川・北群馬で考案されたしぶきた丼です。									
	ごはん	牛乳	しぶせんシューマイ（2個） しぶきた丼の具 だいこん ちゅうか 大根の中華スープ	ぶたにく とうふ	牛乳	パプリカ にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ しらたき ●しいたけ ●はくさい まいたけ ●だいこん えのき	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	643 25.0 2.7
24火	11月24日の和食の日になんで、だしを味わう給食です。									
	赤飯 ごま塩	牛乳	鶏のから揚げ（2個） 秋のすまし汁 香味漬け	とりにく かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり まいたけ	せきはん でんぶん	ごま あぶら	615 25.7 2.5
25水	～渋川北小 リクエスト給食～									
	ラーメン ☆パックめん	牛乳	焼き餃子（2個） しょうゆラーメンスープ ごぼうサラダ ★豆乳プリン	ぶたにく ハム なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく メンマ もやし ●ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ コーン	ちゅうかめん こむぎこ でんぶん	あぶら ドレッシング	694 21.3 3.6
26木	カルシウムアップ献立（チーズ）									
	コッペパン いちごジャム	牛乳	◆たららのマヨコーン焼き  ミネストローネ チーズサラダ	たら ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	コーン にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース	パン じゃがいも マカロニ さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	605 25.5 3.1
27金	11月29日は「ぐんますきやきの日」です。 									
	ごはん	牛乳	厚焼き卵（▲鮭の塩焼き） 上州牛のすき焼き ほうれんそうの磯あえ	たまご ぎゅうにく	牛乳 のり	にんじん しゅんぎく ほうれんそう	たまねぎ ●しいたけ えのき ●ねぎ ●はくさい もやし しらたき	ごはん さとう でんぶん	あぶら	625 23.0 2.5
30月	～渋川南小 リクエスト給食～									
	むぎ 麦ごはん	牛乳	チキンカレー カラフルサラダ ブルーベリータルト	とりにく	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご きゅうり	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	703 19.4 2.7

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。

☆業者配送（クラス分け済み） ★業者配送（クラス分けが必要）

●は渋川産を使う予定です。太字の野菜はしぶせんです。※材料の都合で献立が変わることがあります。



魚の骨には気をつけましょうのマークです。



こんだて写真
献立写真



しぶかわスマイルキッチン給食レシビ

※栄養価は八訂成分表で計算しています