



11月 こんだて表（中学校）



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～		「おおきなかぶ」（かぶのトマトスープ）	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 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	791 26.7 3.4
	食パン	牛乳	バイクドポテト ツナサンドの具 かぶのトマトスープ							
4水	うどん ☆バックめん	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	825 25.1 4.5
5木	～おはなし給食～		「ハリーポッターと賢者の石」（ボークチョップ）	ぶたにく ベーコン	ジョア	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり	しめじ ●キャベツ コーン	パン さとう でんぶん じゃがいも	748 28.0 3.4
	ロールパン チョコクリーム	ジョア （プレーン）	ボークチョップ コンソメスープ コールスローサラダ							
6金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース ぶわぶわ卵のみそ汁（▲卵ぬぎ） 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	760 28.7 3.4
9月	ごはん	牛乳	ささみフライレモン醤油ソース 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 こまあぶら	779 29.6 3.0
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	730 26.0 2.9
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	こまあぶら ドレッシング	782 28.3 2.8
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	790 29.0 3.5
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（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	こまあぶら ドレッシング	730 27.1 3.8
16月	ごはん	牛乳	ねぎこんコロッケソースがけ 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 きゅうり	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら	776 21.9 2.9
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	793 32.4 4.8
18水	ごはん	牛乳	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） 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	こまあぶら	758 26.9 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 ワインナー	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	あぶら ドレッシング	760 30.0 4.1
20金	ごはん	牛乳	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。 しぶせんシューマイ（2個） しぶきた丼の具 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 まいだけ ●だいこん えのき	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら こまあぶら	785 28.8 3.1
24火	赤飯 ごま塩	牛乳	11月24日の和食の日にちなんで、だしを味わう給食です。 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 まいだけ	せきはん でんぶん	こま あぶら	731 28.1 2.5
25水	～渋川北小 リクエスト給食～ ラーメン ☆バックめん	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	847 25.4 4.4
26木	カルシウムアップ献立（チーズ） コッパン いちごジャム	牛乳	◆だ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	717 29.3 3.7
27金	ごはん	牛乳	11月29日は「ぐんますきやきの日」です。 厚焼き卵（▲鮭の塩焼き） 上州牛のすき焼き煮 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	789 27.0 3.2
30月	～渋川南小 リクエスト給食～ 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	862 21.8 3.2

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

☆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。

※栄養価は1人1食分表で計算しています



こんだてしるし
献立写真

しぶかわスマイルキッチン給食レシビ