令和元年度

６月こんだてひょう

☆アレルギー物質を含む食品を表示しました。表示が義務付けられた7品目（特定原材料）卵・小麦・そば・落花生・乳・エビ・カニです。

沼田給食センター　TEL23-1672

こんだてめい	たん白質	脂質	食塩相当量
小学校	24.6g	19.0g	3.2g
中学校	28.9g	21.6g	3.8g

（1ヶ月平均値）

ひにち	ようび	こんだてめい			あか 1ぐん 血や肉になる たんぱくしつ	あか 2ぐん 骨・歯になる むきしつ	みどり 3ぐん ねんまくを丈夫にする カロテン	みどり 4ぐん 体の調子をととのえる ビタミン	きいろ 5ぐん 熱・力のもとになる たんすいかぶつ	きいろ 6ぐん 熱・力のもとになる しぼう	栄養価 エネルギー 小640 中820 キロカロリー	原因物質を含む食品 7品目 ※給食でそばは出していません
3	月	*リクエスト：升形小* ■わかめごはん	牛乳	■鶏肉のくわ焼き ■春雨サラダ ■野菜たっぷり豆乳のおみそ汁 ■くだもの（カラマンダリン）	とり肉,豆乳 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	きゅうり,もやし,キャベツ たまねぎ,ごぼう,だいこん カラマンダリン	ごはん,砂糖 はるさめ じゃがいも	ドレッシング 油,ごま	647 778	乳
4	火	*行事食：田植え* ■山菜うどん （うどん）	ジョア	■ごまあえ ■煮しめ（田植え） ■（山菜うどん汁） ■黒糖蒸しパン	凍り豆腐 焼き竹輪 とり肉	ｼﾞｮｱ(ﾏｽｶｯﾄ) こんぶ ｽｷﾑﾐﾙｸ	にんじん ほうれんそう	キャベツ,もやし,だいこん ねぎ,たまねぎ,なめこ,ぶどう わらび,ぜんまい,ふき ほそだけ,えのきたけ,きくらげ	うどん,砂糖 小麦粉 さつまいも	ごま	590 697	乳 小麦
5	水	*行事食：むし歯予防デー* ■ごはん ■手作りふりかけ	牛乳	■ししゃもフライソースかけ ■磯和え ■肉じゃが	ぶた肉 削り節	牛乳,のり ししゃも ちりめん	ほうれんそう にんじん きょうな	キャベツ,もやし,たまねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも こんにゃく 焼きふ,砂糖	油,ごま アーモンド ソース	666 863	乳
6	木	■ツイストパン	牛乳	■オムレツ ■中華ごぼうサラダ ■ワンタンスープ ■中華ポテト	オムレツ ぶた肉,なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう,キャベツ,コーン たまねぎ,もやし,味付メンマ	ツイストパン ワンタン さつまいも	ドレッシング 油,ごま油 がらスープ	646 821	乳 小麦 卵
7	金	*沼田大好き！ 地場産の日* ■豚肉丼 （ごはん）	牛乳	■（豚肉丼の具） ■焼きかぼちゃ ■コロコロキムチ ■キャベツの味噌汁	ぶた肉 生揚げ,みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にら にんじん	たまねぎ,ごぼう,だいこん きゅうり,キャベツ,もやし しめじ	ごはん こんにゃく 砂糖	油,ごま キムチの素	616 761	乳
10	月	■天丼 （ごはん）	牛乳	■（かき揚げ）　■Pてんつゆ ■筑前煮 ■おかかあえ ■じゃがいものみそ汁	いか,とり肉 削り節 油揚げ 豆腐,みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ,ごぼう,たけのこ れんこん,しいたけ,キャベツ もやし,だいこん	ごはん 小麦粉 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油	630 774	乳 小麦
11	火	*行事食；入梅* ■背割れコッペ	牛乳	■ロングウインナー ■フレンチサラダ ■ポークビーンズ ■うめゼリー	ソーセージ だいず,ぶた肉	牛乳	にんじん ピューレー ケチャップ	きゅうり,キャベツ,コーン たまねぎ	コッペパン 大福豆,金時豆 じゃがいも ゼリー	ドレッシング 油 アーモンド ソース	725 859	乳 小麦
12	水	■ごはん	牛乳	■豚肉と厚揚げのみそ炒め ■くらげのサラダ ■中華スープ ■くだもの（あまなつ）	ぶた肉,みそ 生揚げ くらげ,豆腐 えびボール	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう にら,こまつな	キャベツ,たけのこ,だいこん きゅうり,もやし,たまねぎ しいたけ,なつみかん	ごはん 砂糖	テンメンジャン 油 ごま油	620 759	乳 えび
13	木	■小型ロールパン	牛乳	■沖あみチーズかまぼこ ■ひじきサラダ ■和風きのこスパゲティ ■フルーツポンチ	かまぼこ ベーコン あさり	牛乳 ひじき チーズ	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ,きゅうり,たまねぎ しめじ,マッシュルーム エリンギ,みかん缶,もも缶 パインアップル缶	ロールパン スパゲッティ ゼリー	ドレッシング 油	655 785	乳 小麦 卵 えび,かに
14	金	■ごはん	牛乳	■イワシみぞれ煮 ■五目まめ ■浅漬け ■切り干し大根のみそ汁	いわし,だいず さつま揚げ 油揚げ,みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	れんこん,きゅうり,キャベツ たまねぎ,だいこん	ごはん こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油	622 771	乳
17	月	■ビーンズカレー （麦ごはん）	牛乳	■チキンナゲット ■海藻サラダ ■（ビーンズカレー） ■ミニトマト	チキンナゲット ぶた肉,だいず	牛乳 海そう	ブロッコリー にんじん ミニトマト	キャベツ,きゅうり,たまねぎ アップルソース	むぎごはん じゃがいも ひよこ豆 白いんげん豆 うずら豆	ドレッシング 油 カレールウ ソース	737 942	乳
18	火	■ソフト フランスパン	牛乳	■チキンのﾄﾏﾄｸﾘｰﾑｿｰｽ ■ガーリックポテト ■大根サラダ ■ABCスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 クリーム	トマト水煮 ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ,エリンギ,だいこん きゅうり,コーン,キャベツ セロリー	ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ じゃがいも マカロニ	ﾍﾞｼｬﾒﾙｿｰｽ 油,バター ドレッシング	606 713	乳 小麦 卵
19	水	*味めぐり；三重県* ■ひじきごはん （ごはん）	牛乳	■（ひじきご飯の具） ■さばの塩焼き ■たくあん和え ■おこう汁	とり肉,油揚げ だいず,さば 豆腐,みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	ごぼう,しいたけ,キャベツ きゅうり,たまねぎ,だいこん たくあん漬	ごはん 砂糖	油 ごま	660 829	乳
20	木	■パーカーハウス	牛乳	■白身魚フライ　■パックソース ■パッチョサラダ ■ポトフ ■くだもの（ｱﾒﾘｶﾝﾁｪﾘｰ）	ほき ウィンナー	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	きゅうり,だいこん,たまねぎ キャベツ,セロリー,しめじ アメリカンチェリー	パーカーハウス じゃがいも 小麦粉	ドレッシング 油 ソース	656 776	乳 小麦
21	金	■ごはん	牛乳	■ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ照り焼きｿｰｽ ■人参シリシリ ■ブロッコリーサラダ ■和風スープ	ハンバーグ ツナ,卵 えびボール	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ,きゅうり,カリフラワー だいこん,たまねぎ,たけのこ ねぎ,しいたけ	ごはん 砂糖,でん粉	油 ドレッシング	638 800	乳 卵 えび
24	月	■梅五目ごはん （ごはん）	牛乳	■（梅五目ごはんの具） ■厚焼き卵 ■マヨポン酢和え ■根菜のみそ汁	卵,ツナ,豆腐 油揚げ,みそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	ごぼう,えだまめ,コーン キャベツ,きゅうり,梅干し れんこん,だいこん,しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油,ごま マヨネーズ	613 753	乳 卵
25	火	■まるぱん横切り	牛乳	■カレーコロッケ ■いかくんサラダ ■レタススープ ■くだもの（メロン）	いか とり肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ,きゅうり,だいこん レタス,しめじ,たまねぎ コーン,肥後グリーンメロン	まるぱん カレーコロッケ	油 ドレッシング	592 693	乳 小麦
26	水	■ごはん	牛乳	■あじのスタミナ焼き ■きんぴらごぼう ■カリカリ和え ■豚汁	あじ,ぶた肉 焼き竹輪 豆腐,みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう,キャベツ,きゅうり 梅干し,だいこん,ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖 じゃがいも	ごま 油	597 739	乳
27	木	■小型コッペパン	牛乳	■厚揚げの明太マヨ焼き ■コールスローサラダ ■ごぼうのブラウンシチュー ■くだもの（佐藤錦）	生揚げ 辛子明太子 ぶた肉,だいず	牛乳 チーズ クリーム	にんじん ブロッコリー さやいんげん トマト水煮 ピューレー ケチャップ	えだまめ,マッシュルーム キャベツ,きゅうり,コーン ごぼう,たまねぎ,さくらんぼ	コッペパン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ ドレッシング ハヤシルウ	735 891	乳 小麦 卵
28	金	■三色丼 （ごはん）	牛乳	■三色丼の具（たまご） ■三色丼の具（磯和え） ■三色丼の具（鶏そぼろ） ■田舎汁　■チーズ	卵,とりひき肉 大豆,油揚げ 豆腐,みそ	牛乳 のり チーズ	こまつな にんじん	キャベツ,もやし,たまねぎ エリンギ,たけのこ,だいこん	ごはん,砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	683 831	乳 卵