

令和2年度

10月こんだてひょう



※給食では、そばと落花生、キウイフルーツは出していないです。

沼田市学校給食センター TEL 25-3762

ひょう に ち	よう び	1ヵ月平均 小学校 (基準値)	エネルギー 685kcal (基準値 650kcal)	たん白質 29.3g 26.8g	脂質 21.4g 18.1g	食塩相当量 2.5g 2.0g)	あか		みどり		きいろ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 特定 原材料 7品目
							1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
							たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる	たんすいかぶつ		
1	木	■背割れ コッペ	牛乳	■ロングウインナー ■ガーリックポテト ■キャベツスープ ■ブルーベリーゼリー	ソーセージ とり肉	牛乳	にんじん	えだまめ、えりんぎ、キャベツ たまねぎ	パン、さとう じゃがいも マカロニ ブルーベリーゼリー	油	686 27.5 23.1 2.7	卵 小麦 乳		
2	金	■ごはん	牛乳	■さわらみそかす焼き ■高野豆腐の卵とじ ■切り干し大根のみそ汁	さわら 高野豆腐、卵 油揚げ、みそ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ、しいたけ 切干しだいこん、ねぎ、しめじ	ごはん、さとう じゃがいも	油	687 31.6 19.7 2.0	卵 乳		
5	月	■ごはん ■味付 こんぶ	牛乳	■上州地鶏のてり焼き ■おかかあえ ■具だくさんみそ汁	上州地鶏、削り節 厚揚げ、みそ	牛乳 味付け こんぶ	こまつな パプリカ にんじん	キャベツ、もやし、ごぼう たまねぎ、だいこん	ごはん、さとう でん粉 じゃがいも	油	645 32.7 14.8 2.1	乳		
6	火	■ミルクパン	牛乳	■カレーコロッケ ■チキンサラダ ■ミネストローネ	とり肉、ぶた肉 あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	コーン、だいこん たまねぎ、キャベツ、セロリー	パン じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	688 27.8 20.0 2.7	小麦 乳		
7	水	■ごはん	牛乳	■しゅうまい ■厚揚げ回鍋肉 ■中華スープ	ぶた肉 厚揚げ、みそ ミートボール	牛乳	にんじん にら	キャベツ、たけのこ、たまねぎ だいこん、もやし	ごはん、さとう でん粉 しゅうまいの皮	油	696 24.2 23.9 2.2	乳		
8	木	■アップル パン	牛乳	■白身魚の香草焼き ■ポテトサラダ ■コンソメスープ	たら ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ、えだまめ コーン、たまねぎ セロリー	パン じゃがいも	マヨネーズ 油	606 29.2 21.5 2.2	卵 小麦 乳		
9	金	■ビビンバ (ごはん)	牛乳	■ビビンバの具(豚肉) ■ビビンバの具(ナムル) ■えびボールスープ	ぶた肉 えび	牛乳	こまつな、にら にんじん	たけのこ、もやし、だいこん たまねぎ、しめじ	ごはん、さとう はるさめ	油 ドレッシング	634 29.2 15.4 2.2	乳 えび		
12	月	■ごはん ■納豆	牛乳	■さば竜田ねぎソース ■つぼづけあえ ■豚汁	さば、ぶた肉 ちくわ、豆腐 みそ、納豆	牛乳	こまつな パプリカ にんじん	ねぎ、キャベツ、だいこん ごぼう	ごはん、さとう でん粉	油	769 30.1 29.1 2.4	乳		
13	火	■パンキン パン	牛乳	■チキンガーリック焼き ■ジャーマンポテト ■ABCスープ	とり肉 ソーセージ あさり	牛乳	にんじん こまつな	えりんぎ、コーン、たまねぎ キャベツ、セロリー	パン じゃがいも マカロニ	油	673 33.5 21.5 2.8	小麦 乳		
14	水	■ごはん	牛乳	■煮たまご ■ツナサラダ ■スープカレー	卵、ツナ とり肉	牛乳	こまつな パプリカ にんじん トマト	キャベツ、たまねぎ	ごはん じゃがいも	ドレッシング 油 カレールウ	694 31.5 20.3 2.9	卵 乳		
15	木	■背割れ コッペ	牛乳	■サーモンフライ(タルソース) ■スパゲティソテー ■コロコロ野菜スープ	さけ、ぶた肉 ソーセージ	牛乳	ピーマン にんじん ブロッコリー	しめじ、たまねぎ、だいこん セロリー	パン スパゲティ パン粉	油 マヨネーズ	734 28.8 31.9 2.7	卵 小麦 乳		
16	金	■ごはん ■ふりかけ	牛乳	■厚揚げの炒め煮 ■しそひじき和え ■根菜みそ汁	厚揚げ、とり肉 みそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ、えだまめ、キャベツ もやし、れんこん、ごぼう だいこん	ごはん、さとう でん粉 じゃがいも	油	699 26.9 20.5 2.8	乳		
19	月	■ごはん	牛乳	■サクサクメンチ ■切り干し大根煮 ■ピリ辛みそ汁	大豆、ぶた肉 とり肉、油揚げ 豆腐、みそ	牛乳	にんじん こまつな	切干しだいこん、ごぼう しらたき	ごはん、さとう じゃがいも パン粉、でん粉	油	711 24.7 19.1 2.6	卵 小麦 乳		
20	火	■黒パン	牛乳	■マーレードチキン ■イタリヤンサラダ ■コーンクリームスープ	とり肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー こまつな パプリカ にんじん	キャベツ、たまねぎ、コーン	パン マーレード じゃがいも	ドレッシング 油	753 30.7 25.8 2.5	小麦 乳		
21	水	■ナン	牛乳	■スコッチエッグ ■おさかなサラダ ■チキンカレー	卵、とり肉、みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ、コーン、たまねぎ	ナン じゃがいも パン粉	ドレッシング カレールウ 油	723 30.4 26.4 3.1	卵 小麦 乳		
22	木	■はちみつ パン	牛乳	■いわしのガーリック揚げ ■ポテトソテー ■ジュリエンスープ	いわし ソーセージ あさり	牛乳	にんじん こまつな	えりんぎ、たまねぎ、だいこん セロリー	パン じゃがいも でん粉	油	679 30.3 23.6 2.7	小麦 乳		
23	金	■ごはん ■味付け おかか	牛乳	■厚焼き卵 ■ポン酢和え ■おきりこみ	卵、ぶた肉 油揚げ、削り節	牛乳	こまつな パプリカ にんじん	もやし、キャベツ、だいこん しめじ、ごぼう、しいたけ	ごはん うどん	油	663 25.0 16.7 2.2	卵 乳		
26	月	■ごはん ■のり佃煮	牛乳	■鶏のから揚げ(手作り) ■くらげサラダ ■なめこ汁	とり肉、くらげ 豆腐、みそ	牛乳 のり佃煮	ブロッコリー にんじん こまつな	もやし、キャベツ、なめこ だいこん、たまねぎ	ごはん、でん粉 さとう	油	698 35.8 19.3 2.4	乳		
27	火	■ロールパン ■チョコ スプレッド	牛乳	■プレーンオムレツ ■だいこんサラダ ■ポークビーンズ	卵、とり肉 大豆、ぶた肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん、トマト	だいこん、たまねぎ いんげん、まめ	パン じゃがいも	ドレッシング 油	764 29.7 27.4 2.6	卵 小麦 乳		
28	水	■やきとり丼 (ごはん)	牛乳	■やきとり丼の具 ■キムチ和え ■けんちん汁	とり肉、豆腐 さつま揚げ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ、キャベツ、もやし だいこん、ごぼう こんにゃく	ごはん、さとう でん粉	油	631 25.3 19.8 2.0	乳		
29	木	■こめっこ ぱん	マシ ン ス キ ム ミ ル ク	■ハンバーグきのこソース ■カラフルサラダ ■かぼちゃシチュー	ぶた肉 とり肉	ジョア スキムミルク	パプリカ にんじん ブロッコリー こまつな かぼちゃ	たまねぎ、しめじ、えりんぎ キャベツ、コーン	パン、さとう じゃがいも	ドレッシング 油	614 29.8 16.2 2.9	小麦 乳		
30	金	■ごはん	牛乳	■八宝菜 ■甘辛レバー揚げ ■春雨スープ	ぶた肉、いか レバー、あさり	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、たけのこ しいたけ、だいこん、ねぎ もやし、しめじ	ごはん、さとう でん粉 はるさめ	油	642 29.1 14.9 2.4	乳		