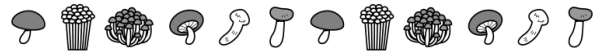


令和2年度

# 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 ご ち	1ヵ月平均 中学校 (基準値)	エネルギー 843kcal (830kcal)	たん白質 35.1g (34.2g)	脂質 24.8g (23.1g)	食塩相当量 2.8g (2.5g)	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		
						血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまくを 丈夫にする	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる			
						たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しぼう		
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		880 36.6 30.8 3.4	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 切干しいんじん、ねぎ、しめじ	ごはん、さとう じゃがいも	油		850 37.7 22.4 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		754 34.7 15.1 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		789 32.7 22.1 3.2	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		892 29.8 29.2 2.6	小麦 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		764 36.3 25.4 2.5	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		788 34.4 17.1 2.7	乳 えび
12	月	■ごはん ■納豆	牛乳	■さば竜田ねぎソース ■つぼつけあえ ■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		938 34.9 33.1 2.5	乳
13	火	■パンクキン 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		844 42.5 26.2 3.3	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 カレールー		828 35.8 21.2 3.0	卵 小麦 乳
15	木	■背割れ コッペ	牛乳	■サーモンフライ(タルトソース) ■スパゲティソテー ■ココロ野菜スープ	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 スバゲッティ パン粉	油 マヨネーズ		899 36.1 37.1 3.1	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		858 31.3 23.1 3.1	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	切干しいんじん、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		884 29.7 21.7 3.1	卵 小麦 乳
20	火	■黒パン	牛乳	■マーメレードチキン ■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 マーメレード じゃがいも	ドレッシング 油		941 38.4 32.0 2.8	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 カレールー 油		864 35.8 29.4 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 ■ジュリエヌスープ	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		835 37.1 28.0 3.0	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		824 29.9 19.0 2.4	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		817 38.3 19.8 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		917 34.9 32.3 3.1	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 さつまいも揚げ	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		782 30.4 22.4 2.2	乳
29	木	■こめっこ ぱん	マ ス ジ カ ヨ ッ ア ト	■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		781 37.5 21.1 3.4	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		809 36.4 17.0 2.5	小麦 乳