

令和2年度

11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か月平均 小学校 (基準値) | エネルギー 694kcal (650kcal) | たん白質 28.8g (26.8g) | 脂質 22.1g (18.1g) | 食塩相当量 2.6g (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 | | |
| | | | | | | | 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 | | |
| 2 | 月 | ■ごはん | | 牛乳 | ■さわらかぼちゃみそ焼き ■ひじき煮 ■いなか汁 | さわら、削り節 さつま揚げ、みそ 大豆、豆腐 | 牛乳 ひじき | にんじん こまつな かぼちゃ | れんこん、だいこん、たまねぎ | こめ、さとう じゃがいも こんにやく | 油 | 649 30.5 16.1 1.9 | 小麦 乳 | |
| 4 | 水 | ■ごはん | | 牛乳 | ■フィレオチキン ■コーンサラダ ■ポークカレー | とり肉、ぶた肉 みそ | 牛乳 | ブロッコリー パプリカ にんじん | コーン、キャベツ、たまねぎ | こめ じゃがいも | ドレッシング カレーパウ 油 | 770 28.4 22.7 3.1 | 小麦 乳 | |
| 5 | 木 | ■コッペパン ■みかん ■ジャム | | 牛乳 | ■オムレツ ■パンネのトマトソース煮 ■コンソメスープ | 卵、とり肉 ソーセージ | 牛乳 | トマト、にんじん こまつな | たまねぎ、しめじ、キャベツ | パン、パンネ じゃがいも みかんジャム | 油 | 705 26.2 23.4 2.7 | 卵 小麦 乳 | |
| 6 | 金 | ■ごはん | | 牛乳 | ■タコメンチ ■筑前煮 ■みそかき玉汁 ■かみかみ大豆 | たこ、たら、卵 とり肉、みそ、大豆 油揚げ、豆腐 | 牛乳 | こまつな | ごぼう、たけのこ、れんこん たまねぎ、だいこん、しいたけ キャベツ | こめ、こんにやく でん粉、パン粉 小麦粉、さとう | 油 | 751 29.2 22.5 2.3 | 卵 小麦 乳 | |
| 9 | 月 | ■ごはん ■味付 ■こんぶ | | 牛乳 | ■鶏肉のくわ焼き ■かぼちゃサラダ ■けんちん汁 | とり肉、みそ さつま揚げ、豆腐 | 牛乳 こんぶ | かぼちゃ ブロッコリー パプリカ にんじん | キャベツ、だいこん、ねぎ ごぼう | こめ、さとう | マヨネーズ 油 | 658 28.3 19.1 1.7 | 卵 小麦 乳 | |
| 10 | 火 | ■背割れ ■コッペ | | 牛乳 | ■ほきフライ(タルタルソース) ■大根サラダ ■ミネストローネ | ほき、あさり 卵 | 牛乳 | ブロッコリー パプリカ、マト にんじん | だいこん、コーン、たまねぎ キャベツ、セロリー、ピクルス | パン 米粉/パン粉 じゃがいも | 油 マヨネーズ ドレッシング | 667 25.3 27.0 2.9 | 卵 小麦 乳 | |
| 11 | 水 | ■ごはん | | 牛乳 | ■豆腐しゅうまい ■肉野菜炒め ■中華コーンスープ | 豆腐、たら 大豆、ぶた肉 みそ、ハム、卵 | 牛乳 | にんじん こまつな | もやし、キャベツ、コーン たまねぎ、だいこん | こめ でん粉、パン粉 しゅうまいの皮 | 油 | 662 25.5 17.5 2.3 | 卵 小麦 乳 | |
| 12 | 木 | ■パイン ■パン | | 牛乳 | ■さけのガーリック焼き ■ブロッコリーサラダ ■クラムチャウダー | さけ、あさり | 牛乳 スキムミルク | ブロッコリー パプリカ にんじん | キャベツ、カリフラワー たまねぎ、マッシュルーム | パン じゃがいも | ドレッシング 油 | 670 32.6 17.4 3.4 | 小麦 乳 | |
| 13 | 金 | ■ごはん ■野菜 ■ふりかけ | | 牛乳 | ■えだまメンチ ■ごまあえ ■豚汁 | ぶた肉、豆腐 みそ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん | キャベツ、もやし、たまねぎ だいこん、ごぼう、えだまめ | こめ、さとう パン粉 | 油、ごま | 730 26.8 22.9 2.8 | 小麦 乳 | |
| 16 | 月 | ■ごはん | | 牛乳 | ■ギンヒカリの塩焼き ■五目きんぴら ■だいこんと豆腐のみそ汁 | ギンヒカリ ぶた肉、油揚げ 豆腐、みそ | 牛乳 | にんじん こまつな | ごぼう、れんこん、だいこん たまねぎ | こめ、さとう こんにやく | 油 | 620 29.3 14.8 2.3 | 小麦 乳 | |
| 17 | 火 | ■こめっこ ■ぱん | | 牛乳 | ■ミートボール ■じゃがコーン炒め ■白菜のスープ | とり肉、ぶた肉 ソーセージ あさり | 牛乳 | にんじん | コーン、はくさい、だいこん しめじ、たまねぎ | パン じゃがいも | 油 | 615 25.3 25.3 3.5 | 小麦 乳 | |
| 18 | 水 | ■ごはん | | フジ レ ヨ ン ア | ■枝豆入り卵焼き ■こんにやくサラダ ■マーボー豆腐 | 卵、ぶた肉、豆腐、 みそ | ジョア | ブロッコリー パプリカ にんじん、にら | だいこん、たまねぎ たけのこ、しいたけ えだまめ | こめ、でん粉 こんにやく | ドレッシング 油 | 625 27.1 12.5 1.6 | 小麦 乳 | |
| 19 | 木 | ■ロール ■パン | | 牛乳 | ■ハーブチキン ■厚揚げのピザ焼き ■きのこシチュー | とり肉、厚揚げ | 牛乳 スキムミルク | さやいんげん パプリカ にんじん | たまねぎ、しめじ、えりんぎ | パン、マカロニ さとう じゃがいも | 油 | 834 33.0 33.5 3.3 | 小麦 乳 | |
| 20 | 金 | ■ごはん | | 牛乳 | ■アジのりごまフライ ■おかかあえ ■こしね汁 ■抹茶プリン | あじ、かつお節 豆腐、ぶた肉 みそ | 牛乳 あおのり | こまつな にんじん | はくさい、もやし、しいたけ ねぎ、だいこん、ごぼう | こめ、こんにやく 小麦粉、パン粉 抹茶プリン | 油、ごま | 718 25.7 22.1 1.8 | 小麦 乳 | |
| 24 | 火 | ■はちみつ ■パン | | 牛乳 | ■いかフリッター ■のりサラダ ■ABCスープ | いか、ツナ 沖あみ とり肉 | 牛乳 のり あおさ | パプリカ にんじん | もやし、キャベツ、たまねぎ しめじ | パン、でん粉 マカロニ じゃがいも 小麦粉 | 油 ドレッシング | 631 29.4 17.6 2.4 | 小麦 乳 えび | |
| 25 | 水 | ■ごはん | | 牛乳 | ■和風ハンバーグ ■野沢菜あえ ■なめこ汁 | とり肉、ぶた肉 豆腐、油揚げ みそ、大豆 | 牛乳 | のぎわな、 にんじん こまつな | キャベツ、もやし、だいこん なめこ、たまねぎ | こめ | ドレッシング | 633 24.9 18.2 2.4 | 小麦 乳 | |
| 26 | 木 | ■黒パン | | 牛乳 | ■チキン竜田 ■ガーリックポテト ■コロコロ野菜スープ | とり肉、あさり | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | えりんぎ、たまねぎ、だいこん ごぼう、セロリー | パン、小麦粉 じゃがいも パン粉 | 油 | 657 26.5 22.9 2.4 | 小麦 乳 | |
| 27 | 金 | ■ごはん | | 牛乳 | ■ホッケー夜干し ■おひたし ■群馬県産和牛の すき焼き風煮 | ほっけ、削り節 上州和牛、豆腐 | 牛乳 | こまつな | キャベツ、もやし、はくさい ねぎ | こめ、さとう しらたき | 油 | 841 32.7 44.9 2.3 | 小麦 乳 | |
| 30 | 月 | ■ラーメン | | 牛乳 | ■鶏のから揚げ(手作り) ■中華和え ■しょうゆラーメンスープ | とり肉、ぶた肉 | 牛乳 わかめ | パプリカ こまつな にんじん | もやし、キャベツ、たまねぎ ねぎ、しなちく | ラーメン でん粉 | 油 ドレッシング | 750 40.6 20.2 5.1 | 小麦 乳 | |