

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ヵ月平均 中学校 (基準値)	エネルギー 849kcal (830kcal)	たん白質 34.1g (34.2g)	脂質 25.5g (23.1g)	食塩相当量 2.9g (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		
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	796 35.3 17.8 2.0	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	935 33.7 24.9 3.0	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	848 31.4 27.4 3.3	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	888 32.9 24.4 2.4	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	825 35.6 21.9 2.0	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	793 29.7 29.7 3.3	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	845 31.6 21.0 2.8	卵 小麦乳			
12木	■パン ■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	807 38.7 19.4 4.1	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	917 32.0 27.1 3.1	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	747 32.3 15.7 2.4	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	788 32.2 32.3 4.2	小麦乳			
18水	■ごはん	フジ レ ョ 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	787 32.9 15.4 1.8	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	1023 40.3 41.0 3.8	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	874 30.7 24.7 1.9	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	793 36.3 21.4 2.8	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	797 30.2 21.2 2.7	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	800 31.4 26.5 2.7	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		1041 38.1 52.6 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	833 43.1 20.9 5.2	小麦乳			