

令和2年度

12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ません。

沼田市学校給食センター TEL 25-3762

ひょう ごひ ちび	1ヵ月平均 中学校 (基準値)	エネルギー 839kcal (830kcal)	たん白質 35.0g (34.2g)	脂質 24.0g (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	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しぼう		
1	火	■コッペパン	牛乳	■カマスのガーリック焼き ■ほうれん草ソテー ■クラムチャウダー	かます ウインナー あさり	牛乳 スキムミルク	ほうれんそう にんじん	コーン、えりんぎ マッシュルーム、たまねぎ		パン じゃがいも	油	816 40.7 25.4 4.1	乳 小麦 えびかに
2	水	■ごはん ■味付け おかか	牛乳	■豚肉と厚揚げのみそ炒め ■海草サラダ ■いも煮汁	ぶた肉、厚揚げ とり肉、みそ 削り節	牛乳 わかめ 海藻	こまつな ブロッコリー パプリカ にんじん	もやし、たけのこ キャベツ、ねぎ		ごはん、さといも じゃがいも こんにやく さとう	油 ドレッシング	869 36.0 24.0 3.3	乳 小麦
3	木	■背割れ コッペ	牛乳	■エビカツ(タルタルソース) ■ごぼうサラダ ■きのこスープ	えび、いとより とり肉、卵 ミートボール	牛乳	ほうれんそう にんじん パプリカ	ごぼう、キャベツたまねぎ しめじ、えりんぎ、まいたけ		パン、パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 タルタルソース ドレッシング	851 33.9 31.5 3.7	乳 小麦 卵 えび
4	金	■ごはん	牛乳	■チキンナゲット ■大根サラダ ■シーフードカレー	とり肉、大豆 えび、いか あさり、みそ	牛乳	パプリカ にんじん ブロッコリー	だいこん、コーン たまねぎ		ごはん、小麦粉 じゃがいも でん粉	油 カレールーウ ドレッシング	945 36.6 25.5 3.7	乳 小麦 えびかに
7	月	■ごはん ■ふりかけ (野菜)	牛乳	■アジの塩焼き ■いそあえ ■すいとん	あじ ぶた肉、油揚げ	牛乳 のり	こまつな にんじん	はくさい、もやし たまねぎ、ごぼう、だいこん		ごはん すいとん		789 34.9 14.1 2.3	乳 小麦
8	火	■ロール パン	牛乳	■チーズメンチカツ ■ツナサラダ ■五目スープ	ぶた肉、豆腐 牛肉、ウインナー ツナ、おから	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	コーン、だいこん たまねぎ、もやし		パン、パン粉 でん粉、小麦粉	油 ドレッシング	860 32.5 34.0 3.2	乳 小麦
9	水	■ごはん	牛乳	■サワラの西京焼き ■さといものそぼろ煮 ■なめこ汁	さわら とり肉、豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	えだまめ、なめこ たまねぎ		ごはん、さとう さといも、でん粉	油	816 33.6 18.7 2.2	乳 小麦
10	木	■はちみつ パン	牛乳	■チキントマトソース煮 ■イタリアンサラダ ■あさり豆乳スープ	とり肉、豆乳 ミートボール あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト、パプリカ こまつな	マッシュルーム しめじ、たまねぎ、キャベツ だいこん、ひよこ豆		パン じゃがいも	オリーブ油 ドレッシング	826 42.4 23.0 3.6	乳 小麦 えびかに
11	金	■ごはん	(い ち ョ ア)	■黒はんぺんフライ ■鶏肉と根菜のうま煮 ■こしね汁	黒はんぺん とり肉、みそ 豆腐	ジョア	いんげん にんじん	ごぼう、れんこん しいたけ、ねぎ、はくさい		ごはん、さとう さつまいも こんにやく パン粉、小麦粉	油	752 26.9 11.7 2.2	乳 小麦
14	月	■ごはん	牛乳	■海鮮チリソース ■春雨サラダ ■ワンタンスープ	たこ、たら えび、いか ぶた肉、なると	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ、コーン、たけのこ もやし、キャベツだいこん		ごはん、さとう ワンタン はるさめ でん粉	油 ドレッシング	818 36.1 15.2 2.9	乳 小麦 えび
15	火	■コッペパン ■チョコ スプレッド	牛乳	■白糸たらのジェバソース焼き ■マカロニのガーリックソテー ■かぼちゃスープ	白糸たら ミートボール	牛乳	パプリカ にんじん こまつな かぼちゃ	キャベツ、えりんぎ たまねぎ		パン マカロニ チョコスプレッド	油 オリーブ油	743 34.0 22.3 3.0	乳 小麦
16	水	■ごはん	牛乳	■ソースカツ ■春菊のごまあえ ■けんちん汁	ぶた肉、大豆 とり肉、豆腐 さつま揚げ	牛乳	しゅんぎく にんじん	もやし、キャベツ だいこん、ねぎ、ごぼう		ごはん、さとう こんにやく でん粉、パン粉	油 ごま	918 35.6 27.0 2.4	乳 小麦 卵
17	木	■黒パン	牛乳	■ガーリックチキン ■フレンチサラダ ■ミネストローネ	とり肉 あさり	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト	キャベツ、セロリー カリフラワー、たまねぎ		パン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	812 37.9 25.7 2.7	乳 小麦 えびかに
18	金	■ごはん	牛乳	■サバ柚子塩糍焼き ■大根のきんぴら ■きのこみそ汁■かぼちゃプリン	さば、豆腐 さつま揚げ 油揚げ、みそ	牛乳	いんげん にんじん	だいこん、しめじ、れんこん まいたけ、しいたけ たまねぎ		ごはん、さとう かぼちゃプリン	油	943 39.2 29.4 2.2	乳 小麦
21	月	■ごはん ■ふりかけ (わかめ)	牛乳	■鶏のからあげ ■ごまあえ ■ごぼうのみそ汁	とり肉、豆腐 ぶた肉、みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	はくさい、もやし、たまねぎ ごぼう、だいこん		ごはん、でん粉 さとう	油 ごま	838 38.6 21.9 1.8	乳 小麦 えびかに
22	火	■コッペパン ■いちご ジャム	牛乳	■トマトミートオムレツ ■ブロッコリーサラダ ■白菜のポトフ	卵 とり肉、あさり	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	だいこん、たまねぎ はくさい、セロリー		パン、でん粉 じゃがいも いちごジャム	油 ドレッシング	761 35.4 26.6 3.6	乳 小麦 卵 えびかに
23	水	■ごはん	牛乳	■さといもコロッケ(ソース) ■ひじき煮 ■かす汁	とり肉 厚揚げ、さけ 大豆、みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん、ねぎ はくさい、たまねぎ		ごはん、さとう こんにやく さといも、パン粉 酒かす	油	742 25.4 17.2 1.8	乳 小麦
24	木	■ココアパン	牛乳	■かぼちゃのクリーム煮 ■あぶり焼きチキン ■小松菜のスープ	とり肉、卵 ウインナー ミートボール	牛乳	かぼちゃ こまつな	たまねぎ、コーン えだまめ、しめじ、だいこん		パン、でん粉 マカロニ	オリーブ油	824 33.8 29.4 3.0	乳 小麦 卵
25	金	■ごはん	牛乳	■ししゃもフリッター ■パッチョサラダ ■ハヤシシチュー ■クリスマスケーキ	沖あみ ぶた肉	牛乳 ししゃも あおさ	こまつな パプリカ にんじん トマト	キャベツ、だいこん マッシュルーム、たまねぎ		ごはん、でん粉 じゃがいも 米粉 クリスマスケーキ	油 ハヤシルウ ドレッシング	1013 31.0 34.0 3.1	乳 小麦 卵 えびかに