令和2年度

4月こんだてひょう

☆アレルギー物質を含む食品を表示しました。表示が義務付けられた7品目（特定原材料）卵・小麦・そば・落花生・乳・エビ・カニです。
※給食ではそばと落花生は出していません。

沼田給食センター　TEL23-1672

こんだてめい

	たん白質	脂質	食塩相当量
小学校	28.3g	21.4g	2.7g
中学校	33.5g	24.8g	3.3g

（1ヶ月平均値）

ひにち	ようび	こんだてめい			あか 1ぐん 血や肉になる たんぱくしつ	あか 2ぐん 骨・歯になる むきしつ	みどり 3ぐん ねんまくを丈夫にする カロテン	みどり 4ぐん 体の調子をととのえる ビタミン	きいろ 5ぐん 熱・力のもとになる たんすいかぶつ	きいろ 6ぐん 熱・力のもとになる しぼう	栄養価 エネルギー 小650 中830 キロカロリー	特定原材料7品目
7	火	■ココアパン	牛乳	■ジャーマンポテト ■フレンチサラダ ■コロコロ野菜スープ ■くだもの（はっさく）	ウィンナー ツナ,とり肉	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	エリンギ,キャベツ たまねぎ,だいこん ごぼう,セロリー しめじ,はっさく	ココアパン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング （フレンチ） スープストック	626 786	乳 小麦 卵
8	水	■ごはん	牛乳	■しゅうまい ■イカの塩だれ炒め ■くらげサラダ ■カミカミマーボー	しゅうまい いか,くらげ ぶたひき肉 豆腐,みそ	牛乳	こまつな ほうれんそう にら	れんこん,しめじ キャベツ,もやし たけのこ,ごぼう たまねぎ,しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	684 879	乳 小麦 卵
9	木	■黒パン	牛乳	■鶏のハーブ唐揚げ ■ポテトソテー ■マヨサラダ ■ジュリエンヌスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん こまつな	コーン,えだまめ だいこん,たまねぎ キャベツ,セロリー	くろパン でん粉 じゃがいも	油 マヨネーズ スープストック	757 880	乳 小麦 卵
10	金	■ごはん	牛乳	■赤魚の西京焼き ■厚揚げと小松菜の炒め物 ■海草サラダ ■豚汁	赤魚,生揚げ とり肉,豆腐 ぶた肉,みそ	牛乳 海草 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ,たまねぎ カリフラワー だいこん,ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 でん粉	油 ドレッシング （和風しょうゆ）	644 797	乳
13	月	■ごはん	牛乳	■チキン南蛮揚げ ■五目ひじき ■こんにゃくサラダ ■具だくさんみそ汁	とり肉,ぶた肉 だいず,油揚げ 豆腐,みそ	牛乳 ひじき	赤ピーマン ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ,えだまめ キャベツ,コーン ねぎ,だいこん	ごはん でん粉 砂糖,焼きふ こんにゃく じゃがいも	油 ドレッシング （和風おろし）	730 896	乳 小麦
14	火	■ミルクパン	牛乳	■ハンバーグケチャップソース ■キャベツサラダ ■クラムチャウダー	ハンバーグ あさり	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ	ケチャップ 赤ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ,キャベツ マッシュルーム	ミルクパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ 油 ドレッシング （イタリアン） クリームスープ ﾍﾞｼｬﾒﾙｿｰｽ スープストック	754 930	乳 小麦 えび,かに
15	水	*行事食;* *入学進学祝い* ■赤飯 ■ごましお	牛乳	■鶏肉の照り焼き ■おかかあえ ■なめこ汁 ■さつまポテト	とり肉 削り節,みそ	牛乳	赤ピーマン にんじん こまつな	キャベツ,ねぎ だいこん,なめこ	せきはん でん粉,砂糖 さつまいも	ごま	690 809	乳
16	木	■ツイストパン	牛乳	■オムレツ ■コーンサラダ ■ごぼうのブラウンシチュー ■プチカステラ（りんご）	オムレツ とり肉	牛乳	こまつな にんじん ブロッコリー トマト水煮 ケチャップ	コーン,キャベツ カリフラワー ごぼう,たまねぎ	ツイストパン じゃがいも カステラ （りんご）	ドレッシング （たまねぎ） ハヤシルウ	693 870	乳 小麦 卵
17	金	■わかめご飯	牛乳	■さばの塩麹焼き ■ごま和え ■けんちん汁 ■三色こつぶ大福	さば とり肉 豆腐	わかめ 牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ,もやし だいこん,ねぎ ごぼう,しいたけ	ごはん 砂糖 こんにゃく だいふく	ごま 油	692 854	乳
20	月	■カツカレー （ごはん）	ジョア	■ヒレカツ ■海と畑のサラダ ■（カレー） ■抹茶大豆	ひれカツ ツナ,とり肉 みそ,だいず	ジョア	ブロッコリー にんじん	コーン,だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも	ドレッシング （ナムル） 油 ディナーカレー ﾊﾞｰﾓﾝﾄｶﾚｰ JAりんごカレー スープストック	716 907	乳 小麦
21	火	■アップルパン	牛乳	■ほうれん草とハムのキッシュ ■花野菜サラダ ■ミネストローネ ■ミニゼリー	スチコンエッグ キッシュベース ハム,とり肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう ブロッコリー にんじん トマト水煮	カリフラワー だいこん,コーン たまねぎ	アップルパン じゃがいも マカロニ ゼリー	ドレッシング （イタリアン） 油 スープストック	648 792	乳 小麦 卵
22	水	■ごはん	牛乳	■八宝菜 ■コロコロキムチ ■かき玉汁 ■中華ポテト	ぶた肉,えび いか,なると 卵,豆腐 かにかまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ,はくさい しいたけ,だいこん きゅうり,たまねぎ	ごはん 砂糖,でん粉 さつまいも はちみつ	油 がらスープ キムチの素	664 866	乳,卵 えび,かに
23	木	■食パン ■いちごジャム	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■マカロニソテー ■れんこんサラダ ■大根とあさりのスープ	生揚げ ウィンナー あさり	牛乳 チーズ	ケチャップ ブロッコリー 赤ピーマン にんじん こまつな	えだまめ,エリンギ コーン,れんこん キャベツ,だいこん しいたけ	しょくパン いちごジャム じゃがいも 砂糖,マカロニ ひよこまめ	ピザソース 油 ドレッシング （フレンチ）	739 863	乳 小麦 卵 えび,かに
24	金	■ごはん	牛乳	■白身魚のカリカリ揚げ ■炒り鶏 ■磯和え ■ひっつみ汁	白身フライ とり肉,みそ 油揚げ,ぶた肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	れんこん,しいたけ キャベツ,もやし だいこん,ごぼう しめじ,ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖 ひっつみめん （米粉）	油	714 889	乳
27	月	■ごはん	牛乳	■ビビンバの具（豚） ■ビビンバの具（卵） ■ビビンバの具（ナムル） ■ピリ辛みそ汁	ぶた肉 錦糸卵 豆腐,みそ	牛乳	ほうれんそう 赤ピーマン にんじん にら	たけのこ,もやし キャベツ,たまねぎ	ごはん,砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま,ごま油 キムチの素	661 820	乳 小麦 卵
28	火	■ロールパン	牛乳	■ほきのカレー竜田揚げ ■イタリアンサラダ ■ポトフ ■フルーツポンチ	ほきカレー竜田 とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ,コーン カリフラワー たまねぎ,セロリー みかん缶,もも缶 パインアップル缶	ロールパン じゃがいも	油 ドレッシング （イタリアン） スープストック	685 841	乳 小麦
30	木	■せわれコッペ	豆乳（バナナ）	■ソース焼きそば ■だいこんサラダ ■肉団子スープ ■焼プリンタルト	ぶた肉 ミニ肉団子	豆乳 （バナナ） わかめ	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ,コーン だいこん,ねぎ しいたけ	コッペパン 中華めん プリンタルト	ソース 粉末ソース 油 ドレッシング （たまねぎ）	749 883	乳 小麦 卵