

令和2年度

# 9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 に ち	よ う び	1ヵ月平均 小学校 (基準値)	エネルギー 705kcal (650kcal)	たん白質 29.7g (26.8g)	脂質 22.4g (18.1g)	食塩相当量 2.7g (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 ■ブルーベリー ジャム	牛乳	■鶏肉ときのこの炒めもの ■レモンサラダ ■ヌードルスープ	とり肉 あさり	牛乳	パプリカ こまつな にんじん	キャベツ, えりんぎ, しめじ だいこん, カリフラワー たまねぎ	パン, さとう でん粉, パスタ じゃがいも ブルーベリージャム	油 ドレッシング	626 32.5 16.9 2.9	乳 小麦 えびかに		
2	水	■ごはん	牛乳	■揚げ餃子 ■チャプチェ ■マーボー豆腐	とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	パプリカ こまつな にんじん, にら	キャベツ, もやし, たまねぎ たけのこ, しいたけ	ごはん, さとう はるさめ でん粉 ぎょうぎの皮	油 ごま油	742 28.8 22.1 1.7	小麦 乳		
3	木	■ミルクパン	牛乳	■メバルのバジル焼き ■大根サラダ ■ポトフ ■青りんごゼリー	めばる とり肉	牛乳	パプリカ ブロッコリー にんじん	だいこん, たまねぎ セロリー	パン じゃがいも 青りんごゼリー	油 ドレッシング	648 31.5 19.1 3.3	小麦 乳		
4	金	■ごはん	牛乳	■から揚げ ■きんぴらごぼう ■豚汁	とり肉, ぶた肉 豆腐, みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	ごぼう, たまねぎ, だいこん こんにゃく	ごはん, さとう でん粉	油	836 40.5 27.3 4.0	小麦 乳		
7	月	■ごはん ■ふりかけ	牛乳	■厚焼き卵 ■鶏じゃが ■ゆばのすまし汁	たまご, とり肉 ゆば, 削り節	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ 青菜	たまねぎ, グリンピース だいこん, ねぎ, しいたけ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	油	658 30.1 17.6 2.7	卵 乳		
8	火	■ほうれん草 パン	牛乳	■レモンささみフライ ■和風ラタトゥイユ ■きのこシチュー	とり肉 ミートボール みそ	牛乳 スキムミルク	ピーマン かぼちゃ にんじん	なす, たまねぎ しめじ, えりんぎ	パン じゃがいも	油	715 26.4 24.2 3.3	小麦 乳		
9	水	■ごはん	牛乳	■豚肉のみそ炒め ■さつまいもサラダ ■なめこ汁	ぶた肉, とり肉 豆腐, みそ	牛乳	パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ, もやし たけのこ, キャベツ だいこん, なめこ	ごはん, さとう さつまいも	油 ドレッシング	667 28.6 18.4 2.1	小麦 乳		
10	木	■黒パン	牛乳	■厚揚げのカレーチーズ焼き ■えだまめサラダ ■秋野菜のスープ	厚揚げ ウィンナー とり肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	えりんぎ, えだまめ だいこん, キャベツ コーン, たまねぎ, しめじ	パン じゃがいも さつまいも	油 ドレッシング	683 31.7 21.4 2.8	小麦 乳		
11	金	■ごはん	牛乳	■さば十石焼き ■根菜の煮物 ■かき玉汁 ■クリーム大福	さば, 卵, なたと さつま揚げ 豆腐, みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう, れんこん たまねぎ, だいこん しいたけ, こんにゃく	ごはん, さとう でん粉 クリーム大福	油	817 27.9 29.5 2.2	卵 乳		
14	月	■ごはん	牛乳	■さんま甘辛だれかけ ■さといものそぼろ煮 ■いなか汁	さんま, とり肉 厚揚げ, みそ	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ, だいこん, しめじ こんにゃく	ごはん さといも さとう, でん粉	油	800 30.3 30.0 2.1	乳		
15	火	■コッペパン	牛乳	■パンプキンアンサンブルエッグ ■コーンサラダ ■ブラウンシチュー	卵, ぶた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー こまつな かぼちゃ にんじん, トマト	キャベツ, コーン, たまねぎ	パン じゃがいも	油 ドレッシング ハヤシルウ	676 29.0 26.1 3.2	卵 小麦 乳		
16	水	■ごはん	牛乳	■豚肉のスタミナ炒め ■いそ和え ■春雨スープ	ぶた肉 ミートボール	牛乳 のり	こまつな, にら 芽にんにく にんじん	たけのこ キャベツ, もやし, だいこん たまねぎ, しいたけ	ごはん, さとう はるさめ	油	645 28.5 19.1 2.0	小麦 乳		
17	木	■ロールパン	牛乳	■ガーリックチキン ■マカロニソテー ■クラムチャウダー	とり肉 あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん	しめじ, えりんぎ, たまねぎ マッシュルーム	パン, マカロニ じゃがいも	油	757 30.0 27.6 3.4	小麦 乳 えびかに		
18	金	■ごはん ■味付け おかか	牛乳	■春巻き ■のりサラダ ■中華スープ	ぶた肉, 削り節 とり肉, 豆腐	牛乳 のり	パプリカ にんじん, にら こまつな	もやし, キャベツ, たまねぎ しいたけ, たけのこ ねぎ	ごはん 春巻きの皮 はるさめ	油 ドレッシング	681 30.3 20.8 1.9	小麦 乳 えび		
23	水	■きなこ 揚げパン	牛乳	■チキンサラダ ■ナポリタン	きな粉, とり肉 削り節, ぶた肉	牛乳	こまつな ピーマン	キャベツ, もやし, しめじ たまねぎ, マッシュルーム	パン, さとう スパゲッティ	油 ドレッシング	670 26.5 19.5 2.1	小麦 乳		
24	木	■まるぱん	牛乳	■ハンバーグケチャップソース ■のり塩ポテト ■コロコロ野菜スープ	ぶた肉, とり肉	牛乳 あおのり	にんじん	しめじ, たまねぎ, だいこん セロリ	パン, さとう じゃがいも マカロニ	油	630 29.2 21.0 2.9	小麦 乳		
25	金	■ごはん	牛乳	■かぼちゃコロッケ(パックソース) ■厚揚げと小松菜の炒め物 ■きのこけんちん汁	厚揚げ, とり肉 豆腐, みそ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	たけのこ, ごぼう, まいたけ だいこん, しめじ, こんにゃく	ごはん でん粉 じゃがいも	油	784 28.6 25.9 2.5	小麦 乳		
28	月	■ガパオ ライス	牛乳	■春雨サラダ ■いかボールスープ	とり肉, 大豆 いか	牛乳	パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ, たけのこ, コーン キャベツ, カリフラワー ねぎ, だいこん, しいたけ	ごはん はるさめ	油 ドレッシング	629 30.2 14.2 2.0	小麦 乳		
29	火	■背割れ コッペ	牛乳	■白身魚フライ(タルタルソース) ■じゃがいもソテー ■ジュリエンヌスープ	ほき あさり 卵	牛乳	にんじん こまつな	えりんぎ, コーン, えだまめ たまねぎ, キャベツ, セロリ	パン じゃがいも	油 マヨネーズ	686 25.6 27.1 3.3	卵 小麦 乳 えびかに		
30	水	■ポーク カレーライス	ブジ レヨン ア	■オムレツ ■フレンチサラダ	卵, ぶた肉 みそ	ジョア	こまつな パプリカ にんじん	キャベツ, コーン, たまねぎ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング カレールーウ	759 27.3 19.2 3.2	卵 小麦 乳		