

令和2年度

1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 ごひ	1ヵ月平均 小学校 (基準値)	エネルギー 724kcal (650kcal)	たん白質 30.7g (26.8g)	脂質 22.4g (18.1g)	食塩相当量 2.8g (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		
7	木	■チョコチップ パン	牛乳	■ハーブチキン ■アーモンドサラダ ■ミネストローネ	とり肉、あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー、キャベツ たまねぎ、セロリー	パン、マカロニ じゃがいも	アーモンド ドレッシング (コールスロー)		686 29.1 28.9 2.7	卵 小麦 乳
8	金	■ごはん ■味付こんぶ	牛乳	■白身魚のごまみそだれ ■磯あえ ■お雑煮	ほき、みそ とり肉	牛乳のり こんぶ	こまつな にんじん	はくさい、もやし、だいこん ねぎ、しいたけ	こめ、さとう もち、パン粉 小麦粉、でん粉	油、ごま		680 27.5 14.2 2.5	小麦 乳
12	火	■コッペパン	牛乳	■サクサクメンチ ■スパゲティのにんにくソテー ■カレースープ	大豆、とり肉 ぶた肉	牛乳	こまつな パプリカ にんじん	しめじ、たまねぎ、はくさい	パン、さとう スパゲッティ じゃがいも パン粉、でん粉	油 カレールウ		740 27.2 25.5 3.3	卵 小麦 乳
13	水	■ごはん	牛乳	■かに玉 ■おかかあえ ■上州地鶏すきやき風煮	卵、かに 削り節、豆腐 上州地鶏	牛乳	こまつな パプリカ にんじん しゅんぎく	だいこん、もやし、はくさい ねぎ、しいたけ、たけのこ	こめ、さとう でん粉 しらたき	油		668 37.4 14.3 2.1	卵 小麦 乳
14	木	■黒パン	牛乳	■サーモンのパン粉焼き ■ミートソースポテト ■コンソメスープ	さけ、あさり	牛乳 チーズ	にんじん こまつな トマト	えりんぎ、コーン、たまねぎ キャベツ、セロリー	パン、パン粉 じゃがいも マカロニ、さとう	油		625 32.8 16.4 2.3	小麦 乳
15	金	■ごはん ■ふりかけ (野菜)	牛乳	■豚肉と厚揚げのみそ炒め ■くらげサラダ ■えびボールスープ	ぶた肉、みそ 厚揚げ、くらげ えび、豆腐	牛乳	にんじん こまつな、にら	キャベツ、だいこん、もやし たまねぎ、しめじ	こめ、さとう はるさめ	油 ごま油		718 32.7 21.8 3.8	小麦 乳 えび
18	月	■ごはん	牛乳	■かぼちゃチーズフライ ■イタリアンサラダ ■群馬県産和牛の ビーフシチュー	上州和牛	牛乳 チーズ	かぼちゃ ブロッコリー パプリカ にんじん	だいこん、コーン、たまねぎ	こめ、じゃがいも パン粉、さとう 小麦粉、米粉	油 ドレッシング (イタリアン) ハヤシルウ		908 36.3 32.8 3.0	小麦 乳
19	火	■ミルクパン	牛乳	■アンサンブルエッグ ■きのことマカロニのソテー ■白菜と肉団子のスープ	卵、ベーコン ミートボール	牛乳 チーズ	パプリカ にんじん	たまねぎ、しめじ、えりんぎ コーン、はくさい、だいこん	パン、マカロニ じゃがいも でん粉、さとう	オリーブ油		670 24.2 23.1 2.9	卵 小麦 乳
20	水	■ごはん	ブ レ イ ア ン	■豆腐ナゲット ■海藻サラダ ■ポークカレー	豆腐、大豆 たら、ぶた肉	ジョア 海藻 わかめ	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ、コーン、たまねぎ	こめ、じゃがいも さとう、でん粉 小麦粉	ドレッシング (和風おろし) カレールウ 油		730 25.0 19.2 2.9	卵 小麦 乳
21	木	ドイツ料理 ■ブランコッペ	牛乳	■シュニッツェル ■ジャーマンポテト ■アイントプフ	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	マッシュルーム、たまねぎ キャベツ、セロリー	パン、小麦粉 パン粉 じゃがいも	油		880 40.7 30.3 3.1	小麦 乳
22	金	■ごはん	牛乳	■さけの塩焼き ■筑前煮 ■なめこ汁 ■焼プリンタルト	さけ、とり肉 豆腐、みそ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ、ごぼう、しいたけ たまねぎ、だいこん、なめこ	こめ、さとう こんにやく 焼きプリンタルト	油		761 32.2 24.0 2.2	卵 小麦 乳
25	月	■ごはん	牛乳	■えだまメンチ ■五目ひじき ■こしね汁	ぶた肉、大豆 さつま揚げ みそ、豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	れんこん、しいたけ、ねぎ はくさい、ごぼう、たまねぎ えだまめ	こめ、さとう こんにやく パン粉	油		680 23.7 18.6 2.4	小麦 乳
26	火	■ロールパン	牛乳	■チキンのトマトソースかけ ■しゃきしゃきサラダ ■ABCスープ	とり肉、あさり 大豆	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ、キャベツ ごぼう、くわい、しめじ	パン、さとう マカロニ じゃがいも	マヨネーズ ごま		695 32.9 23.9 2.8	卵 小麦 乳
27	水	■ごはん	牛乳	■さわらの白しょうゆ焼き ■切り干し大根の炒め煮 ■豆乳みそ汁	さわら、ちくわ ミートボール 豆乳、みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	切干しだいこん、ごぼう しめじ	こめ、こんにやく さとう、さといも	油、ごま		656 27.3 16.2 2.3	小麦 乳
28	木	■コッペパン	牛乳	■ハンバーグきのこソース ■シーザーサラダ ■白菜のクリームシチュー	大豆、ぶた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ、しめじ マッシュルーム、コーン だいこん、はくさい	パン、さとう じゃがいも	ドレッシング (シーザー) 油		712 32.4 24.0 3.4	卵 小麦 乳
29	金	■ごはん	牛 乳 ミ ル メ ー ウ	■さばの味噌煮 ■白あえ ■煮込みうどん	さば みそ 豆腐、ぶた肉 油揚げ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	ねぎ、だいこん、ごぼう	こめ、うどん こんにやく ミルク さとう	油、ごま		778 29.2 24.6 2.5	小麦 乳