

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 に ち	よう び	1か月平均				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
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
		中学校 (基準値)	890kcal (830kcal)	36.7g (34.2g)	25.9g (23.1g)	3.1g (2.5g)	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)	878 36.8 36.1 3.1	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	844 32.2 15.8 2.6	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 カレーパウダー	910 33.2 30.4 4.0	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	825 44.4 16.0 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	756 39.2 18.8 2.6	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	859 37.5 22.3 4.1	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	1088 40.6 36.3 3.2	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	799 28.1 26.0 3.5	卵 小麦 乳	
20	水	■ごはん	ブレイク シリア	■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) カレーパウダー 油	918 29.9 23.7 3.3	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	1069 48.5 35.5 3.7	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	916 38.8 26.1 2.4	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(沼田市産)	こめ、さとう こんにやく パン粉	油	864 29.3 22.4 3.0	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	866 42.1 28.6 3.3	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	807 32.0 18.0 2.5	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	863 38.8 28.3 3.8	卵 小麦 乳	
29	金	■ごはん	牛乳 ミル メーク	■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 ミルメーク さとう	油、ごま	977 36.0 30.0 2.7	小麦 乳	