

令和2年度

3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 688kcal (650kcal) | たん白質 27.5g (26.8g) | 脂質 21.5g (18.1g) | 食塩相当量 2.6g (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月 | ■ごはん | 牛乳 | ■ししゃもフリッター ■厚揚げ酢豚風 ■春雨スープ ■いちごクリーム大福 | 厚揚げ とり肉 | 牛乳 ししゃも | にんじん ごまつな にら | たけのこ、たまねぎ、しいたけ だいこん、ねぎ、もやし | ごはん、片栗粉 さとう、春雨 いちごクリーム大福 | 油 | 684 25.6 16.9 2.2 | 乳 小麦 エビカニ | | |
| 2火 | ■黒パン | 牛乳 | ■野菜コロッケ ■カレーきのこソテー ■ほうれん草シチュー | ウインナー ぶた肉 | 牛乳 スキムミルク | にんじん ほうれん草 | しめじ、えりんぎ、たまねぎ | パン コロッケ マカロニ じゃがいも | 油 | 817 27.5 28.8 2.9 | 乳 小麦 | | |
| 3水 | ■ごはん | 牛乳 | ■さばのみそ煮 ■塩こんぶあえ ■なめこ汁 | さば とり肉 豆腐 みそ | 牛乳 昆布 | ごまつな にんじん | はくさい、もやし、だいこん たまねぎ、なめこ | ごはん さとう | ごま ごま油 | 647 26.9 20.1 2.3 | 乳 小麦 | | |
| 4木 | ■コッペパン ■ブルーベリー ジャム | 牛乳 | ■スペインオムレツ ■レンコンソテー ■ABCスープ | オムレツ とり肉 あさり | 牛乳 | さやいんげん にんじん ごまつな | れんこん、たまねぎ、キャベツ セロリー | パン マカロニ ブルーベリージャム | オリーブ油 | 611 26.9 17.2 3.3 | 卵 乳 小麦 エビカニ | | |
| 5金 | ■ごはん | 牛乳 | ■ハムカツ ■こんにやくサラダ ■ポークカレー | ハムカツ ツナ ぶた肉 みそ | 牛乳 | ごまつな パブリカ ブロッコリー にんじん | キャベツ、たまねぎ | ごはん こんにやく じゃがいも | 油 ドレッシング (和風しょうゆ) カレールー | 835 28.1 28.0 3.5 | 卵 乳 小麦 | | |
| 8月 | ■ごはん | ブ レ ィ ョ ウ ア ン | ■ビビンバの具(豚肉) ■ビビンバの具(卵) ■カムジャタンスープ | ぶた肉 卵 い か 豆腐 | 牛乳 | ごまつな にら | たけのこ、もやし、はくさい | ごはん さとう じゃがいも | 油 ごま油 | 621 26.0 15.4 2.3 | 卵 乳 小麦 | | |
| 9火 | ■丸パン | 牛乳 | ■ハンバーグケチャップソース ■イタリアンサラダ ■コロコロ野菜スープ | ハンバーグ とり肉 | 牛乳 | ごまつな パブリカ にんじん | キャベツ、だいこん、たまねぎ ごぼう、れんこん、セロリー | パン さとう じゃがいも | 油 ドレッシング (イタリアン) | 619 27.6 21.2 2.9 | 乳 小麦 | | |
| 10水 | ■ごはん | 牛乳 | ■鶏肉のてり焼き ■切り干し大根の炒め煮 ■具だくさんみそ汁 | とり肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ | 牛乳 | にんじん さやいんげん ごまつな | だいこん、しいたけ、たまねぎ しめじ | ごはん、さとう 片栗粉 こんにやく じゃがいも | 油 | 627 29.0 13.5 2.3 | 乳 小麦 | | |
| 11木 | ■アップル パン | 牛乳 | ■マヨたまカツ ■じゃがいもと枝豆のソテー ■ラビオリスープ | マヨたまカツ とり肉 ラビオリ | 牛乳 | にんじん | えだまめ、コーン、たまねぎ キャベツ、セロリー | アップルパン じゃがいも | 油 | 644 25.5 19.9 2.3 | 卵 乳 小麦 | | |
| 12金 | ■ごはん | 牛乳 | ■豆腐しゅうまい ■豚キムチ ■中華スープ | 豆腐しゅうまい ぶた肉 あさり | 牛乳 | にら にんじん ごまつな | もやし、たまねぎ、しめじ しいたけ | ごはん | ごま油 | 657 30.6 19.8 2.5 | 乳 小麦 エビカニ | | |
| 15月 | ■ごはん | 牛乳 | ■春巻き ■ジャガイモのうま煮 ■豚汁 | とり肉 ぶた肉 ちくわ、豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ、しいたけ、だいこん グリーンピース、ねぎ、ごぼう | ごはん、さとう じゃがいも こんにやく 春巻き | 油 | 679 24.5 19.5 1.9 | 乳 小麦 | | |
| 16火 | ■はちみつ パン | 牛乳 | ■さけのハーブ焼き ■ほうれん草のソテー ■ミネストローネ | さけ ウインナー あさり | 牛乳 | ほうれん草 にんじん トマト | コーン、えりんぎ、たまねぎ キャベツ、セロリー | はちみつパン じゃがいも スープパスタ | 油 | 635 31.8 19.8 2.6 | 乳 小麦 エビカニ | | |
| 17水 | ■ごはん ■味付け おかか | 牛乳 | ■甘辛チキン ■のりサラダ ■けんちん汁 | とり肉 豆腐 さつま揚げ | 牛乳 のり | パブリカ にんじん | もやし、キャベツ、コーン ごぼう、だいこん、ねぎ | ごはん、さとう こんにやく | 油 ごま油 ドレッシング (和風たまねぎ) | 721 30.8 22.1 2.3 | 乳 小麦 | | |
| 18木 | ■コッペパン | 牛乳 | ■いかフリッター ■フレンチサラダ ■ブラウンシチュー | いかフリッター ツナ ぶた肉 | 牛乳 | ブロッコリー にんじん ごまつな | キャベツ、カリフラワー、しめじ たまねぎ | コッペパン じゃがいも さとう | ドレッシング (フレンチ) ハヤシルウ | 713 29.9 25.4 3.5 | 乳 小麦 エビカニ | | |
| 19金 | ■ごはん ■野菜 ふりかけ | 牛乳 | ■肉団子の八宝菜 ■ごぼうサラダ ■わかめスープ | ミートボール うずら卵 とり肉 豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん ごまつな パブリカ | たまねぎ、はくさい、たけのこ ごぼう、カリフラワー コーン、だいこん、ねぎ もやし、しいたけ | ごはん さとう 片栗粉 | 油 ごま油 ドレッシング (ナムル) | 642 25.1 17.7 3.0 | 卵 乳 小麦 | | |
| 22月 | ■ごはん | 牛乳 | ■揚げ餃子 ■高野豆腐の中華煮 ■たこボールスープ | ぎょうざ 高野豆腐 とり肉 たこボール | 牛乳 | にんじん ごまつな | たまねぎ、たけのこ、えりんぎ グリーンピース、ねぎ、だいこん もやし、しいたけ | ごはん さとう 片栗粉 | 油 ごま油 | 700 25.5 20.9 2.3 | 乳 小麦 | | |
| 23火 | ■ミルクパン | 牛乳 | ■豆腐ナゲット ■ミートソースポテト ■根菜ポトフ ■チーズ | 豆腐ナゲット 大豆 ぶた肉 | 牛乳 チーズ | にんじん | コーン、たまねぎ、だいこん れんこん、ごぼう、セロリー | ミルクパン じゃがいも | 油 | 693 25.0 24.9 3.0 | 卵 乳 小麦 | | |
| 24水 | ■ごはん ■味付 こんぶ | 牛乳 | ■メバル白しょうゆ焼き ■マヨぼん酢和え ■みそかき玉汁 | メバル 卵 なた 豆腐 みそ | こんぶ 牛乳 | ごまつな パブリカ にんじん | コーン、キャベツ、たまねぎ だいこん、しいたけ | ごはん 片栗粉 | マヨネーズ | 609 26.8 16.1 1.9 | 卵 乳 小麦 | | |
| 25木 | ■ロール パン | 牛乳 | ■スコッチエッグ ■マカロニサラダ ■ポークビーンズ | スコッチエッグ 大豆 ぶた肉 | 牛乳 | パブリカ にんじん トマト | コーン、キャベツ、たまねぎ | ロールパン さとう マカロニ 金時豆 ひよこ豆 じゃがいも | マヨネーズ 油 | 847 31.7 34.0 2.6 | 卵 乳 小麦 | | |
| 26金 | ■ごはん | 牛乳 | ■サワラ磯辺フライ ■豚バラとこんにやくの甘辛煮 ■五目スープ | さわら ぶた肉 ウインナー 豆腐 | 牛乳 のり | にんじん ごまつな | たけのこ、えりんぎ、たまねぎ もやし | ごはん パン粉 こんにやく さとう、片栗粉 | 油 ごま油 | 740 26.4 28.8 2.1 | 乳 小麦 エビ | | |