

71	۲	こんだて	<u></u> か」	たん白質 脂質 食塩相当量	あか		281	みどり	沼田給食センター きいろ。		栄養価	日の女品
ひこち	よう		Ø) U	小学校 25.1g 19.9g 3.5g	<u>1ぐん</u> 血や肉に	2ぐん 骨・歯	3ぐん ねんまくを	<u>4ぐん</u> 体の調子を	<u>5ぐん</u> 熱・ナ	! <u>6ぐん</u> りのもとに	エネルキ"- 小640	7品 ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※
ち	び	89	200	○ 中学校 29.8g 22.7g 4.2g (2ヶ月平均値)	なる たんぱくしつ	になる むきしつ	丈夫にする カロテン	ととのえる ビタミン	たんすいかぶつ	なる しぼう	中820 キロカロリー	そばは 出して いません
1	月	■ごはん	牛	■チキンレモンソースかけ■茎わかめの炒め煮■キャベツの浅漬け■じゃがいものみそ汁	とり肉 さつま揚げ 油揚げ,みそ	牛乳 くきわかめ	にんじんこまつな	レモン果汁,しいたけ,キャベツ きゅうり,たまねぎ,だいこん	ごはん,砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油	644 772	乳
2	火	■ツイストパン	牛乳	■さけのコーンフレーク焼き ■フレンチサラダ ■パンプキンスープ ■くだもの(すいか)	さけとり肉	牛乳 チーズ スキムミルク	赤ピーマン かぽちゃ にんじん	キャベツ,コーン,だいこん きゅうり,たまねぎ,マッシュルーム 小玉すいか	ツイストパン コーンフレーク パン粉	マヨネーズ ドレッシング ベシャメルソース 油,バター	750 903	乳 小麦 卵
3	水	■ごはん	牛乳	■酢豚風肉団子 ■ごぼうサラダ ■中華スープ ■ミニトマト	肉団子 とり肉,豆腐	牛乳	にんじん,にら ピーマン ケチャップ ほうれんそう こまつな ミニトマト	たけのこ,たまねぎ,しいたけ ごぼう,キャベツ,コーン	ごはん,砂糖 はるさめ	がらスープ 油,ごま油 ドレッシング	656 805	乳
4	木	■ミルクパン	牛乳	■オムレツ ■ラタトゥイユ ■コーンサラダ ■ABCスープ	オムレツベーコン	牛乳	ピーマン トマト水煮 ケチャップ にんじん こまつな	ズッキーニ.なす.たまねぎ キャベツ.きゅうり.コーン だいこん.セロリー.しめじ	ミルクパン マカロニ	油 ドレッシング	599 733	乳 小麦 卵
5	金	<i>行事食: 七夕</i> ■ ちらし寿司 (すめし)	牛乳	■(ちらしずしの具) ■はんぺんフライ ■磯和え ■七夕汁 ■七夕デザート	とり肉,油揚げ はんぺん なると	牛乳 チーズ のり	にんじん こまつな オクラ チンゲンサイ	たけのこれんこん,しいたけかんぴょう,ごぼう,コーンえだまめ,キャベツ,もやしたまねぎ,えのきたけ	ごはん,砂糖 そうめん ゼリー	油	645 723	乳 小麦 卵
8	月	■カレーうどん (うどん)	3 7	■がんもの煮物 ■おひたし ■(カレーうどん汁) ■ミニゼリー	がんもどき ぶた肉	ジョア(ブルーベリー) こんぶ ちりめん	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん,しいたけ,キャベツ もやし,たまねぎ,ねぎ	うどん 砂糖 ゼリー	カレールゥ(うどん用) 油	667 795	乳 小麦 えび,か(
9	火	■まるぱん 横切り		■肉じゃがコロッケ ■トマトマカロニ ■ひじきサラダ ■コンソメスープ	ぶたひき肉 ベーコン	牛乳 ひじき	ケチャップ ブロッコリー 赤ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ、マッシュルーム カリフラワー、だいこん コーン、セロリー、キャベツ しめじ	まるぱん じゃがいも マカロニ	ソース 油 ドレッシング	627 784	乳 小麦 卵
10	水	■ごはん		■しゅうまい ■春雨サラダ ■カミカミマーボー ■ーロきゅうり	しゅうまい ぶたひき肉 豆腐,大豆 みそ	牛乳	ほうれんそう 赤ピーマン にんじん,にら ケチャップ	キャベツ.もやし.たけのこ れんこん.ごぼう.えだまめ ヤングコーン.たまねぎ しいたけ.きゅうり	ごはん はるさめ 砂糖,でん粉	がらスープ 油.ごま油 麻婆豆腐の素 テンメンジャン	708 889	乳
11	木	<i>リクエスト: 西中</i> ■ココ アパン		■ハンバーグケチャップソース■花野菜サラダ■コーンシチュー■くだもの(おうとう)	ハンバーグ とり肉	牛乳 スキムミルク	ケチャップ ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	たまねぎ,しめじ,だいこん カリフラワー,コーン 黄桃缶	ココアパン 砂糖 じゃがいも 白いんげん豆	スープストック 油,ソース ドレッシング コーンクリーム ベシャメルソース	777 961	乳 小麦
12	金	<i>味めぐり:広島県</i> ■もぶりご飯 (ごはん)	牛乳	■(もぶりごはんの具) ■モウカのスタミナ焼き ■広島菜あえ ■にごめ汁 ■くだもの(冷凍みかん)	黒大豆,大豆 とりひき肉 油揚げ,生揚げ モウカザメ	牛乳	にんじん のざわな漬	ごぼう,ねぎ,しいたけ,たまねぎ キャベツ,しめじ,だいこん れんこん,冷凍みかん	ごはん.砂糖 こんにゃく	油 ごま	575 716	乳
16	火	■パインパン		■ラザニア ■コーンとじゃがいものソテー ■シーザーサラダ ■コロコロ野菜スープ	ラビオリ あさり	牛乳 チーズ	ほうれんそう ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	たまねぎ,えだまめ,エリンギ コーン,キャベツ,きゅうり カリフラワー,だいこん ズッキーニ,セロリー,しめじ	パインパン パン粉 じゃがいも	ホワイトソース ミートソース 油,バター ドレッシング	690 815	乳 小麦 卵 えび,か
17	水	■ごはん	牛乳	■鶏のから揚げ ■ゴーヤチャンプルー ■コロコロキムチ ■もずくのスープ	とり肉,卵 ぶた肉,豆腐 削り節	牛乳 もずく	にんじん こまつな	にがうり.もやし.だいこん きゅうり.たまねぎ.えのきたけ	ごはん 米こうじ でん粉,砂糖	ソース.ごま 油.ごま油 キムチの素	654 815	乳 卵
8	木	^{沼田大好き!} 地場産の日 ■はちみつパン		■かぼちゃとチーズのキッシュ ■パッチョサラダ ■トマトスープ ■くだもの(プラム)	卵,豆乳 ツナ,とり肉	牛乳 チーズ	かぽちゃ ほうれんそう ブロッコリー にんじん こまつな トマト水煮	カリフラワー.きゅうり キャベツ,レタス,だいこん たまねぎ,しめじ,コーン プラム	はちみつパン	油 ドレッシング	608 737	乳 小麦 卵
19	金	■夏野菜カレー (むぎごはん)	牛乳	■お魚ナゲット ■こんにゃくサラダ ■(夏野菜カレー) ■ナタデココポンチ	お魚ナゲット 削り節,ぶた肉	牛乳	こまつな 赤ピーマン にんじん ピーマン かぼちゃ	キャベツ,きゅうり,たまねぎ なす,ズッキーニ,プルーン みかん缶,パインアップル缶 マンゴー,ナタデココ	むぎごはん こんにゃく	ドレッシング 油.ソース カレールウ	709 828	乳 えび,か
8	A	Σολ					53A 2		775-46		5	
26	月	■ビビンバ (ごはん)		■ビビンバの具(豚) ■ビビンバの具(卵) ■ビビンバの具(ナムル) ■キムチスープ	ぶた肉,卵 豆腐,なると	牛乳	にんじん ほうれんそう にら チンゲンサイ	たけのこ.たまねぎ,もやし キャベツ.きくらげ はくさいキムチ	ごはん,でん粉 はるさめ,砂糖 こんにゃく	油,ごま ごま油	650 824	乳 卵
27	火	■黒パン	牛乳	■なすのミートグラタン ■スパゲティソテー ■カラフルサラダ ■ジュリエンヌスープ	ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん こまつな	なす,ズッキーニ,たまねぎ えだまめ,エリンギ,しめじ だいこん,きゅうり,コーン カリフラワー,キャベツ,セロリー	黒パン,パン粉 じゃがいも スパゲッティ	ミートソース 油,バター ドレッシング	650 771	乳 小麦 卵
:8	水	■ごはん		■さば竜田ューリンチーソース ■こんにゃくの土佐煮 ■こんぶづけ ■タンタンスープ	さば,削り節 とりひき肉 大豆,みそ	牛乳 こんぶ	にんじんにら	ねぎ,キャベツ,きゅうり だいこん,たまねぎ,もやし	ごはん,砂糖 こんにゃく でん粉	油,ごま ごま油 がらスープ	737 910	乳
9	木	■ソフト フランスパン		■タンドリーチキン ■アーモンドサラダ ■ごぼうのブラウンシチュー ■くだもの(梨)	とり肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト クリーム	ケチャップ ブロッコリー 赤ピーマン にんじん トマト水煮 ピューレー	きゅうり,キャベツ,コーン ごぼう,たまねぎ,えだまめ なし	ソフトフランスパン じゃがいも 白いんげん豆 砂糖	アーモンド 油 ドレッシング ハヤシルウ	688 810	乳小麦
80	金	■ひじきご飯 (ごはん)	牛乳	■(ひじきご飯の具) ■厚焼き卵 ■れんこんサラダ ■なめこ汁 ■ミニゼリー	とり肉,大豆 油揚げ,卵 豆腐,みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう,キャベツ,きゅうり コーン,れんこん,たまねぎ なめこ,だいこん	ごはん ゼリー	油 マヨネーズ ごま	666 825	乳 卵