

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ないです。

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 中学校 (基準値)	エネルギー 868kcal (830kcal)	たん白質 35.5g (34.2g)	脂質 25.9g (23.1g)	食塩相当量 3.0g (2.5g)	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	750 38.3 18.9 3.6	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 ぎょうざの皮	油 ごま油	949 35.3 27.4 1.9	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 フロコリー 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	ドレッシング 油	781 37.5 21.7 3.8	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	962 43.8 28.3 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	803 35.4 19.4 2.9	卵 乳			
8	火	■ほうれん草 パン	牛乳	■レモンささみフライ ■和風ラウトウイユ ■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	908 33.1 30.4 4.2	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	832 34.0 20.6 2.4	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	ドレッシング 油	833 37.8 24.6 3.1	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	980 32.9 33.3 2.4	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	990 36.5 35.2 2.2	乳			
15	火	■コッペパン	牛乳	■パンキンアンサンプルエッグ ■コーンサラダ ■ブラウンシチュー	卵, ぶた肉 とり肉	牛乳	フロコリー 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	ドレッシング ハヤシルウ 油	816 35.2 29.6 3.8	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	816 34.4 22.6 2.1	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	934 37.1 33.7 4.0	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	936 38.0 29.4 2.3	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	807 31.3 22.1 2.4	小麦 乳			
24	木	■まるぼん	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 セロリー	パン, さとう じゃがいも マカロニ	油	789 36.4 25.3 3.7	小麦 乳			
25	金	■ごはん	牛乳	■かぼちゃコロッケ(ハックソース) ■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	952 33.7 29.6 3.0	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	786 36.3 16.1 2.1	小麦 乳			
29	火	■背割れ コッペ	牛乳	■白身魚フライ(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, セロリー	パン じゃがいも	油 マヨネーズ	807 30.4 29.1 3.8	卵 小麦 乳 えびかに			
30	水	■ポーク カレーライス	フジ レオン 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	ドレッシング カレーウ 油	925 32.4 21.6 3.2	卵 小麦 乳			