

令和3年度
小学校

4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ません。

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 エネルギー たん白質 脂質 食塩相当量					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
		平均値	673kcal	28.2g	20.2g	2.5g	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	水	■ごはん	牛乳	■さばのみそ煮 ■ごまあえ ■沢煮椀	さば、ぶた肉 ゆば、みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ、もやし、ごぼう ねぎ、だいこん、しいたけ	ごはん、さとう でん粉	ごま	671 29.6 20.8 2.1	乳 小麦		
8	木	■黒パン	牛乳	■チキンのガーリック焼き ■きのこマカロニのソテー ■ジュリエンスープ	とり肉、ベーコン	牛乳	トマト、にんじん こまつな	たまねぎ、しめじ、えりんぎ コーン、だいこん、セロリー	パン、マカロニ	オリーブ油	666 29.5 22.7 2.4	乳 小麦		
9	金	■ごはん ■味付け のり	牛乳	■白身魚の甘酢あんかけ ■くらげのサラダ ■豚汁	たら、くらげ ぶた肉、豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ だいこん、ごぼう	ごはん、さとう でん粉 こんにゃく	ごま油 油 ごま	654 30.8 16.5 2	乳 小麦		
12	月	■ごはん	牛乳	■和風おろしハンバーグ ■ごぼうサラダ ■いなか汁	とり肉、ぶた肉 豆腐、大豆 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん、ごぼう、コーン キャベツ、たまねぎ	ごはん、さとう こんにゃく じゃがいも	マヨネーズ ごま	712 27.1 23.4 2.2	卵 乳 小麦		
13	火	■ロールパン	牛乳	■ツナ入り卵焼き ■ミートソースポテト ■コロコロ野菜スープ	卵、ツナ、とり肉 ソーセージ	牛乳	にんじん	しめじ、コーン、たまねぎ だいこん、ごぼう、セロリー	パン、じゃがいも	油	691 27.1 26 3	卵 乳 小麦		
14	水	■ごはん	牛乳	■豚肉と厚揚げのみそ炒め ■れんこんサラダ ■けんちん汁	ぶた肉、厚揚げ みそ、豆腐 さつま揚げ	牛乳	さやいんげん こまつな にんじん	たけのこ、キャベツ、コーン れんこん、だいこん、ねぎ ごぼう	ごはん、さとう こんにゃく	油 マヨネーズ	688 27.8 23 2	卵 乳 小麦		
15	木	■ミルクパン	牛乳	■メンチカツ ■チキンサラダ ■トマトスープ	ぶた肉、とり肉 ベーコン、大豆	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな、トマト	コーン、だいこん、たまねぎ キャベツ	パン、さとう でん粉、パン粉	油 ドレッシング (コールスロー)	716 29.1 26.6 3.6	乳 小麦		
16	金	■ごはん	牛乳	■赤魚の西京焼き ■ごま昆布あえ ■肉じゃが	赤魚、ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく、さとう	ごま油 油、ごま	644 27.5 13.8 2.1	乳 小麦		
19	月	入学進級祝い ■ごはん	牛乳	■鶏の唐揚げ ■大根の煮もの ■キャベツのみそ汁 ■いちごゼリー	とり肉、 さつま揚げ 油揚げ、みそ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん こまつな	だいこん、キャベツ、しめじ	ごはん、でん粉 こんにゃく さとう いちごゼリー	油	711 32.7 18.8 2.3	乳 小麦		
20	火	■アップル パン	牛乳	■ポテトのチーズ焼き ■花野菜サラダ ■ABCスープ	ソーセージ ツナ、とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん こまつな	えだまめ、コーン カリフラワー、キャベツ たまねぎ、だいこん、セロリー	パン、じゃがいも、 マカロニ	マヨネーズ ドレッシング (イタリアン) 油	679 26.5 27.8 3	卵 乳 小麦		
21	水	■ごはん	(マスカット) 牛乳	■ささかまぼこ ■こんにゃくサラダ ■ポークカレー	かまぼこ、削り節 ぶた肉、みそ	ジョア	こまつな にんじん	キャベツ、コーン、たまねぎ	ごはん こんにゃく じゃがいも	ドレッシング (和風しょうゆ) カレールウ 油	639 25.1 12.4 2.9	乳 小麦		
22	木	■はちみつ パン	牛乳	■魚フライのトマトソース ■カレーマカロニサラダ ■あさりの豆乳スープ	ホキ、あさり、豆乳	牛乳	トマト、パプリカ ブロッコリー にんじん	たまねぎ、キャベツ、しめじ	パン、マカロニ じゃがいも パン粉、小麦粉	油 マヨネーズ	662 29 20.8 3	卵 乳 小麦 カニ		
23	金	■ごはん	牛乳	■鶏のくわ焼き ■五目ひじき ■いもだんご汁	とり肉、みそ、大豆 油揚げ、ぶた肉	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん こまつな	だいこん、たまねぎ	ごはん、さとう こんにゃく じゃがいも でん粉	油	691 28.4 20 2	乳 小麦		
26	月	■ごはん	牛乳	■さけの塩焼き ■切り干し大根の炒め煮 ■じゃがいもとわかめのみそ汁	さけちくわ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	切り干し大根 たまねぎ、しめじ	ごはん、さとう こんにゃく じゃがいも	油	660 28.3 17.6 2.3	乳 小麦		
27	火	■コッペパン	牛乳	■厚揚げのピザソース焼き ■フレンチサラダ ■クラムチャウダー	厚揚げ ソーセージ あさり	牛乳 チーズ スキムミルク	ブロッコリー にんじん	たまねぎ、えだまめ、えりんぎ だいこん、キャベツ、コーン マッシュルーム	パン、さとう じゃがいも	ドレッシング (フレンチ) 油	703 28.2 25 3.6	乳 小麦 カニ		
28	水	■ごはん	牛乳	■豚肉のしょうが炒め ■いそあえ ■なめこ汁 ■青りんごゼリー	ぶた肉、豆腐 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	たまねぎ、えりんぎ、キャベツ もやし、ねぎ、だいこん、なめこ	ごはん、さとう 青りんごゼリー	油	597 25.8 12.9 1.6	乳 小麦		
30	金	■ごはん	牛乳	■春巻き ■焼きビーフン ■中華スープ	大豆、ぶた肉 いか、豆腐 魚すり身	牛乳	パプリカ にんじん、にら こまつな	たけのこ、キャベツ、だいこん しいたけ、くわい、たまねぎ	ごはん、ビーフン 春巻きの皮	ごま油 油	649 26.2 15.9 2.3	乳 小麦		