

令和3年度
中学校

7・8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か月平均 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	832kcal	34.0g	27.0g	3.2g	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん			6ぐん
		(基準値	830kcal	34.2g	23.1g	2.5g未満)	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	木	■コッペパン ■いちごジャム	牛乳	■チキンと野菜のバジル焼き ■フレンチサラダ ■枝豆のクリームスープ	とり肉 ウインナー	牛乳	パプリカ ブロッコリー にんじん	エリンギ、えだまめ カリフラワー、きゅうり、しめじ キャベツ、たまねぎ	パン じゃがいも いちごジャム	油 ドレッシング (フレンチ) ベジタブルソース	811 36.5 25.8 3.4	乳 小麦		
2	金	■ごはん ■味付けおかか	牛乳	■厚揚げの甘辛炒め ■ごまこんぶ和え ■なめこ汁	生揚げ、ぶた肉 豆腐、削り節 みそ	牛乳 こんぶ	こまつな パプリカ にんじん	れんこん、たまねぎ、なめこ キャベツ、もやし、だいこん	ごはん、さとう	油 ごま ごま油	849 34.6 29.4 3	乳		
5	月	■ごはん	ジョア	■ささみフライ ■いかマリネ ■夏野菜カレー	とり肉、いか ぶた肉、みそ	ジョア	にんじん ピーマン かぼちゃ、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン たまねぎ、ズッキーニ、なす	ごはん、さとう	油 カレールー	876 33.8 21.8 2.9	乳 小麦		
6	火	■ミルクパン	牛乳	■メバルのレモンペッパー焼き ■かぼちゃサラダ ■ABCスープ	めばる、とり肉	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー パプリカ、にんじん こまつな	キャベツ、たまねぎ、だいこん	パン マカロニ	マヨネーズ	784 36.9 26.1 3.8	乳 小麦		
7	水	行事食：七夕 ■ビビンバ (ごはん)	牛乳	■ビビンバの具 (肉野菜炒め・錦糸卵) ■七夕汁 ■スイカゼリー	ぶた肉、卵、豆腐 かにかまぼこ	牛乳	こまつな にんじん オクラ	たけのこ、もやし、たまねぎ	ごはん、さとう そうめん ゼリー	油	849 33 26.5 2.3	卵 乳 小麦 カニ		
8	木	■コッペパン	牛乳	■さばトマトカレー焼き ■ベーコンサラダ ■コーンクリームスープ	さば、ベーコン ぶた肉	牛乳	パプリカ にんじん	たまねぎ、きゅうり キャベツ、コーン	パン、じゃがいも	ドレッシング (和風たまねぎ) ベジタブルソース 油	872 35.9 36.1 3.7	乳 小麦		
9	金	■ごはん ■味付き昆布	牛乳	■カラフルチンジャオロースー ■中華ごぼうサラダ ■ワンタンスープ	ぶた肉 ミートボール なると	こんぶ 牛乳	パプリカ ピーマン ほうれんそう にんじん	たけのこ、ごぼう、キャベツ コーン、たまねぎ、もやし	ごはん ワンタン	油 ドレッシング (ナムル)	821 31.2 25.8 3	乳 小麦		
12	月	■ごはん	牛乳	■ジャンボあげぎょうざ ■なすとハムのみそ炒め ■もずくスープ ■たいやき	ぎょうざ、ハム みそ、なると 豆腐	牛乳 もずく	こまつな にんじん	なす、もやし、エリンギ だいこん、たまねぎ	ごはん、さとう たいやき	油	846 30.9 23.4 2.7	乳 小麦		
13	火	■黒パン	牛乳	■あじフリッター ■ポテトソテー ■トマトスープ	あじ ウインナー	牛乳	さやいんげん にんじん、トマト	エリンギ、たまねぎ、だいこん	パン、じゃがいも マカロニ	油	856 31.4 30.9 3.1	乳 小麦		
14	水	■きなこ 揚げパン	牛乳	■スパゲッティペペロンチーノ ■ピーンズサラダ ■ポトフ ■プリン	きな粉、ベーコン だいたい、とり肉	牛乳	ピーマン ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ、しめじ、キャベツ コーン、セロリー	パン、さとう スパゲッティ じゃがいも プリン	油 ドレッシング (コンクリーミー)	785 34.4 28.8 2.9	乳 小麦		
15	木	■ロールパン	牛乳	■パンプキンアンサンブルエッグ ■ツナサラダ ■レタススープ	卵、ツナ ミートボール	牛乳	ブロッコリー にんじん	だいこん、きゅうり、レタス たまねぎ、コーン	パン、さとう	ドレッシング (イタリアン) 油	842 33 32.4 3.7	卵 乳 小麦		
16	金	■ごはん	牛乳	■さわらの竜田揚げ ■キムチあえ ■たぬき汁 ■冷凍みかん	さわら、みそ とり肉 ぶた肉、豆腐	牛乳	にんじん こまつな	だいこん、きゅうり、もやし しいたけ、ごぼう、みかん	ごはん こんにやく	油 キムチの素	801 35.1 23.8 2	乳 小麦		
19	月	■ピリ辛 みそラーメン (ラーメン)	牛乳	■豆腐しゅうまい ■塩ナムル (■ピリ辛みそラーメン) ■カクテルゼリー	しゅうまい ぶた肉、なると	牛乳	こまつな パプリカ にんじん、にら	だいこん、キャベツ、ねぎ もやし、コーン、しなちく	めん、ゼリー	油 ごま ごま油	908 32.5 23.5 4.1	乳 小麦		
20	火	■コッペパン ■みかんジャム	牛乳	■ポテトカップグラタン ■マカロニ2きのコンソテー ■ミネストローネ	ベーコン、とり肉 ひよこめ	牛乳	こまつな にんじん トマト	しめじ エリンギ、だいこん たまねぎ、セロリー	パン、グラタン マカロニ みかんジャム	油	870 33.3 28.5 3.5	乳 小麦		

8月



25	水	■やきそば	豆乳 とろろ	■あぶり焼きチキン ■ガリバタフライドポテト ■ミニ今川焼き(クリーム)	ぶた肉、とり肉 ハム	豆乳	にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ、コーン	中華めん じゃがいも 今川焼き	油	769 37.7 33.9 3.9	卵 乳 小麦
26	木	■はちみつパン	牛乳	■プレーンオムレツ ■ラトウイユ ■肉団子スープ ■冷凍パイ	卵、とり肉 ミートボール	牛乳	ピーマン トマト、にんじん こまつな	ズッキーニ、なす、たまねぎ だいこん、しめじ、しいたけ パイナップル	パン	油	809 34 25.5 3.8	卵 乳 小麦
27	金	■ごはん	ジョ ア	■メンチカツ ■ゴーヤチャンプルー ■ピリ辛みそ汁	メンチカツ、みそ ぶた肉、豆腐、卵 削り節、油揚げ	ジョア	にんじん こまつな	にがうり、もやし だいこん、たまねぎ	ごはん、さとう しらたき	油 キムチの素	836 30.5 22 2.9	乳
30	月	■ごはん ■ふりかけ	牛乳	■さけの甘酢ソースかけ ■おかか煮 ■とん汁	さけ、さつま揚げ 削り節、ぶた肉 豆腐、みそ	牛乳	パブリカ にんじん さやいんげん	たまねぎ、れんこん たけのこ、だいこん、ごぼう	ごはん、さとう こんにやく じゃがいも	油	823 36.4 24.3 2.5	乳 小麦
31	火	■キャロットパン	牛乳	■チーズインハンバーグ ■小松菜とマカロニのソテー ■コロコロ野菜スープ ■とうもろこし	ハンバーグ ベーコン、とり肉	牛乳 チーズ	こまつな パブリカ にんじん	エリンギ、たまねぎ だいこん、セロリー とうもろこし	パン、マカロニ じゃがいも	油	803 35.2 24.8 3.8	乳 小麦