

令和4年度 小学校 7・8月 こんだてひょう

※給食では、そば・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 | | | | | エネルギー | | たんぱく質 | | 脂質 | | 食塩相当量 | | あか | | みどり | | さいろ | | 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 | 608kcal | 26.2g | 20.2g | 2.4g | 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 | ねまを 丈夫にする | 体の調子を ととのえる | 熱・力のもとに なる | たんすいかぶつ | しぼう | | | |
| | | 基準値 | 650kcal | 21~32g | 14~21g | 2.0g未満 | たんぱく質 | むきしつ | カロテン | ビタミン | たんすいかぶつ | しぼう | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7月1日 | 金 | ■ごはん | 牛乳 | ■モウカザメのスタミナ焼き ■ごま和え ■ピリ辛みそ汁 | モウカザメ ぶた肉 厚揚げ、みそ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん、にら | キャベツ、ごぼう だいこん、えのきだけ ねぎ、はくさい | ごはん さとう じゃがいも | 油 ごま | | 547 27.7 14.5 2.0 | 乳 | | | | | | | | | |
| 4日 | 月 | ■ごはん | 牛乳 | ■メンチカツ ■ゴーヤチャンプル ■もずくのみそ汁 | ぶた肉、とり肉 とうふ、卵 かつお節 あさり、みそ 大豆たんぱく | 牛乳 もずく | にんじん | ゴーヤ、だいこん もやし、えのきだけ たまねぎ | ごはん さとう パン粉 | 油 | | 694 28.4 25.7 2.5 | 卵 乳 小麦 | | | | | | | | | |
| 5日 | 火 | ■ブラン コッペパン | 牛乳 | ■チキントマトソース煮 ■フレンチツナサラダ ■コンソメスープ | とり肉 ツナ | 牛乳 | トマト、ピーマン ブロッコリー パプリカ こまつな にんじん | たまねぎ、エリンギ だいこん、コーン セロリー、キャベツ | ブランコッペパン さとう じゃがいも | 油 オリーブ油 | | 580 26.4 21.5 2.4 | 乳 小麦 | | | | | | | | | |
| 6日 | 水 | ■ごはん | ジュレ ヨーグルト アイス | ■お魚ナゲット ■こんにやく海そうサラダ ■夏野菜カレー | イカ、アジ イワシ、タラ とり肉、タチウオ ブリ、かつお節 | ジュア (ブルーベリー) 海そう | ブロッコリー にんじん ピーマン かぼちゃ パプリカ | キャベツ、たまねぎ なす | ごはん こんにやくいも じゃがいも 小麦粉 | 油 ドレッシング (和風ゆず) カレールウ | | 623 22.5 14.4 3.2 | 乳 小麦 | | | | | | | | | |
| 7日 | 木 | ■背割れ コッペパン | 牛乳 | ■チリコンカン ■のり塩ポテト ■レタススープ | ぶた肉、とり肉 大豆 大豆たんぱく | 牛乳 あおのり | トマト こまつな | たまねぎ、コーン レタス | コッペパン ひよこ豆 金時豆 じゃがいも マカロニ | 油 | | 580 27.4 18.7 2.6 | 乳 小麦 | | | | | | | | | |
| 8日 | 金 | 行事食:七夕 ■ちらしずし | 牛乳 | ■サバの西京焼き ■ミニトマト ■七夕汁 ■七夕ゼリー | サバ なると みそ | 牛乳 わかめ | ミニトマト にんじん オクラ | だいこん、えのきだけ ねぎ、たけのこ れんこん、かんぴょう 干しいたけ | ごはん さとう さとう 七夕ゼリー | | | 601 22.3 21.1 2.0 | 乳 小麦 | | | | | | | | | |
| 11日 | 月 | ■ラーメン | 牛乳 | ■ぎょうざ ■肉野菜いため ■塩ラーメンスープ | ぶた肉 とり肉 なると | 牛乳 | にんじん にら | キャベツ、たまねぎ しめじ、もやし、たけのこ コーン、ねぎ、きくらげ | ラーメン さとう 小麦粉 | ごま油 | | 583 24.6 19.6 3.8 | 乳 小麦 | | | | | | | | | |
| 12日 | 火 | ■黒パン | 牛乳 | ■ホキフライ ■タルタルソース ■シーザーサラダ ■トマトスープ | ホキ とり肉 卵 | 牛乳 チーズ | ブロッコリー パプリカ にんじん トマト、こまつな | キャベツ、きゅうり たまねぎ、だいこん コーン | 黒パン じゃがいも パン粉 さとう | 油 ドレッシング (シーザー) タルタルソース | | 684 27.3 29.2 2.5 | 卵 乳 小麦 | | | | | | | | | |
| 13日 | 水 | ■ごはん | 牛乳 | ■とり肉のネギみそ焼き ■五目ひじき煮 ■けんちん汁 | とり肉、とうふ みそ、大豆 さつま揚げ ちくわ | 牛乳 ひじき | にんじん | ねぎ、れんこん ごぼう、えだまめ だいこん、しいたけ | ごはん、さとう じゃがいも こんにやくいも | 油 ごま油 | | 587 26.6 15.2 2.2 | 乳 | | | | | | | | | |
| 14日 | 木 | ■ロール パン | 牛乳 | ■厚揚げのピザ焼き ■かぼちゃサラダ ■コロコロ野菜スープ | 厚揚げ ウインナー あさり | 牛乳 チーズ | ピーマン、トマト かぼちゃ ブロッコリー パプリカ にんじん | キャベツ、セロリー ごぼう、たまねぎ だいこん、しめじ | ロールパン さとう | マヨネーズ | | 646 23.2 30.4 2.7 | 卵 乳 小麦 | | | | | | | | | |
| 15日 | 金 | ■ごはん | 牛乳 | ■ししゃもフライ ■いりどり ■豆腐と油揚げのみそ汁 | とり肉 とうふ 油揚げ、みそ | 牛乳 ししゃも | にんじん さやいんげん こまつな | ごぼう、たけのこ 干しいたけ、キャベツ ねぎ | ごはん、パン粉 こんにやくいも さとう じゃがいも | 油 | | 575 25.6 16.5 1.5 | 乳 小麦 | | | | | | | | | |
| 19日 | 火 | ■コッペパン | 牛乳 | ■ほうれん草とツナの玉子焼き ■ラタトゥイユ ■チキンシチュー | ツナ、卵 ベーコン とり肉 | 牛乳 スキムミルク | ほうれんそう ピーマン、トマト パプリカ にんじん | ズッキーニ たまねぎ、なす しめじ、コーン | コッペパン じゃがいも さとう 白いんげん豆 | 油 オリーブ油 | | 609 28.0 20.7 2.9 | 卵 乳 小麦 | | | | | | | | | |
| 20日 | 水 | ■ごはん ■ふりかけ | 牛乳 | ■とり肉のしょうゆ マヨネーズ焼き ■はるさめサラダ ■冬瓜のスープ | とり肉 厚揚げ | 牛乳 | こまつな パプリカ にんじん にら | キャベツ、もやし とうがんと、えのきだけ ねぎ | ごはん はるさめ さとう、ふりかけ じゃがいも かたくり粉 | マヨネーズ ごま油 ごま | | 562 24.0 17.9 1.8 | 卵 乳 | | | | | | | | | |



7/21~8/24



夏休み中も、規則正しい生活をして、夏バテせずに、元気にすごしましょう!

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|--------|---------------------|--|-----------------------------|--------------|------------------------------------|---|---------------------------------|------------------------|--|----------------------------|---------|
| 8月25日 | 木 | ■黒パン | 牛乳 | ■チキンと野菜のバジル焼き ■ツナチーズサラダ ■ミネストローネ | とり肉 ツナ あさり | 牛乳 チーズ | パプリカ ブロッコリー にんじん トマト、こまつな | エリンギ、キャベツ コーン、セロリー だいこん | 黒パン じゃがいも さとう、パスタ | オリーブ油 | | 567 30.9 15.8 2.1 | 乳 小麦 |
| 26日 | 金 | ■ごはん | 牛乳 | ■サンマのかば焼き ■とり肉と夏野菜のみそいため ■豚汁 | サンマ とり肉 ぶた肉 みそ、とうふ | 牛乳 | ピーマン かぼちゃ さやいんげん にんじん | たまねぎ、なす ごぼう、だいこん ねぎ | ごはん かたくり粉 さとう じゃがいも | 油 | | 688 28.3 25.7 2.1 | 乳 |
| 29日 | 月 | ■ごはん | 牛乳 | ■春巻き ■中華ごぼうサラダ ■夏野菜マーボー豆腐 | ぶた肉 大豆たんぱく 厚揚げ | 牛乳 わかめ | にんじん ほうれんそう ピーマン、にら | キャベツ、たまねぎ ごぼう、コーン たけのこ、なす | ごはん はるさめ 小麦粉、さとう かたくり粉 | 油 ごま油 ごま | | 679 24.8 25.4 2.0 | 乳 小麦 |
| 30日 | 火 | ■コッペパン | ジュレ ヨーグルト アイス | ■ハンバーガーチャップソース ■イタリアンサラダ ■パンプキンポタージュ | とり肉 ぶた肉 豆乳 | ジュア (アレン) | トマト ブロッコリー かぼちゃ こまつな | たまねぎ、キャベツ きゅうり、コーン エリンギ | コッペパン 白いんげん豆 | 油 ドレッシング (イタリアン) | | 586 27.5 13.9 3.0 | 乳 小麦 |
| 31日 | 水 | ■ごはん | 牛乳 | ■サワラねぎ塩焼き ■厚揚げのキムチいため ■なす入り根菜汁 | サワラ とり肉、厚揚げ みそ、油揚げ | 牛乳 | にら にんじん こまつな | ねぎ、たまねぎ たけのこ、はくさい ごぼう、だいこん なす、ねぎ | ごはん さとう じゃがいも | 油 ごま油 | | 555 25.5 16.8 1.6 | 乳 |

◎天候などの影響により、食材を変更する場合があります。また、新型コロナウイルス感染症に対応して献立の組み替えや変更を行う場合があります。いずれの場合も食物アレルギーには支障がないよう対応します。