

# 12月 こんだてひょう



※給食では、そば・種実類(アーモンド・ココナッツ・ごま・カカオマス・栗 以外)・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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 平均値 622kcal 25.3g 20.4g 2.1g 基準値 650kcal 21~32g 14~21g 2.0g未満					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	しほう								
1	月	■シシリアンライス(ごはん)	牛乳	■シシリアンライス具(肉いため), ■シシリアンライス具(ゆで野菜), ■小袋ノンエッグマヨネーズ, ■ミネストローネ	ぶた肉,みそ ベーコン	牛乳	ブロッコリー, バブリカ, にんじん,トマト	キャベツ,コーン, たまねぎ,はくさい	ごはん,さとう, じゃがいも, マカロニ	油, マヨネーズ (ノンエッグ)	711 27.0 30.4 2.4	乳 小麦	
2	火	■ごはん	牛乳	■厚揚げの酢豚風いため, ■ビーフンサラダ, ■中華風コーンスープ	厚揚げ, ぶたひき肉, なると,卵	牛乳	にんじん,いんげん, ほうれんそう, バブリカ	たけのこ,たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ,ねぎ,コーン	ごはん,さとう, ビーフン, かたくり粉	油,ごま, ドレッシング (ナムル)	592 23.4 18.5 1.8	乳 卵	
3	水	■ごはん	牛乳	■さんまの蒲焼き, ■五目豆煮, ■白菜のみそ汁	さんま, さつま揚げ, だいこん, 油揚げ,みそ	牛乳, こんぶ, わかめ	いんげん,こまつな, にんじん	だいこん, はくさい	ごはん,かたくり粉, さとう,こんにゃく	油	596 22.4 21.3 2.2	乳	
4	木	■アップルパン	牛乳	■クリーミーチーズ入りハンバーグ, ■コーンサラダ, ■シチュー	ぶた肉, とり肉 大豆たんぱく	牛乳, チーズ, スキミルク	にんじん, ブロッコリー	キャベツ,きゅうり, だいこん,コーン, たまねぎ,エリンギ	アップルパン, こむぎ粉,パン粉, じゃがいも, いんげん豆	油, ドレッシング (コーン), ホワイトルウ	654 28.6 23.3 2.1	乳 小麦 卵(つなぎ)	
5	金	■ごはん	牛乳	■ほうれん草入りたまご巻き, ■だいこんといかの煮もの ■おからチゲ風スープ	たまご,厚揚げ, おから,みそ いか,ほたて	牛乳	ほうれん草, にんじん,にら, いんげん	はくさい,たけのこ, ねぎ,しめじ, だいこん	ごはん,さつまいも, さとう,こんにゃく	油, ごま油	580 26.4 15.7 2.1	乳 卵	
8	月	■チキンカレーライス(ごはん)	牛乳 <small>(ラヨーレアソビ)</small>	■チキンカレー, ■野菜のアヒージョ風, ■りんご	とり肉	ジョア	にんじん, ブロッコリー, かぼちゃ	たまねぎ, れんこん,りんご	ごはん, じゃがいも,さとう, いんげん豆	油, カレールウ, オリーブ油	648 22.9 11.9 2.1	乳 小麦	
9	火	■ごはん	牛乳	■きびなごフライ, ■切り干し大根のオイマヨいため, ■豆腐と芋のみそ汁	ぶた肉,とうふ, みそ	牛乳 きびなご	にんじん, いんげん	切干したいこん, ねぎ	ごはん,さといも, さつまいも, じゃがいも, かたくり粉	油, マヨネーズ	639 21.4 23.9 1.4	乳 卵	
10	水	■ごはん	牛乳	■高野豆腐の玉子とじ, ■塩昆布あえ, ■大根のみそ汁	高野とうふ, とり肉, かまぼこ,たまご, 厚揚げ,みそ	牛乳, こんぶ, わかめ	にんじん, いんげん, こまつな	たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ, だいこん	ごはん, さとう	油, ごま油	586 25.9 21.6 1.8	乳 卵	
11	木	■きつねうどん(うどん)	牛乳	■きつねうどん汁, ■お好み焼き, ■レンコンのきんぴら, ■いちごレアチーズ	とり肉,かまぼこ, 油揚げ, かつお節, ぶた肉,たまご	牛乳, あおのり <small>(イコロアチャーブ)</small>	にんじん, ほうれんそう, いんげん	キャベツ, たまねぎ,ごぼう, れんこん	うどん,こむぎ粉, さとう,しらたき	油	670 27.6 23.7 3.8	乳 小麦	
12	金	~沼田の日~ ■豚昆布ごはん	牛乳	■えだまんチ, ■はくさいの浅漬け, ■舞茸汁	ぶた肉,とり肉, とうふ, 油揚げ,みそ	牛乳, こんぶ	ほうれん草, にんじん	えだまめ,はくさい, しめじ,まいたけ, たまねぎ,ごぼう	ごはん, こむぎ粉, パン粉,さとう	油	659 30.2 25.4 2.1	乳 小麦	
15	月	■ごはん	牛乳	■赤魚のレモンペッパー焼き, ■スパゲティーサラダ, ■白菜のクリーム煮	あかうお, とり肉, ほたて	牛乳	パプリカ, にんじん, ほうれんそう	レモン,きゅうり, キャベツ,はくさい, たまねぎ,コーン	ごはん, スパゲッティ, じゃがいも, いんげんまめ	油, ホワイトルウ, マヨネーズ	635 28.4 21.7 1.5	乳 小麦 卵	
16	火	■ごはん	牛乳	■とり肉のチリソース, ■ごま酢あえ, ■わかめとふのとろみスープ	とり肉, たまご	牛乳, わかめ	パプリカ, こまつな, にんじん	たまねぎ,はくさい, もやし,ねぎ,だいこん, たけのこ,えのき	ごはん, かたくり粉, さとう,ふ	油, ドレッシング, (中華) ごま,ごま油	565 22.8 19.3 1.5	乳 小麦 卵	
17	水	行事食:クリスマス ■チキンライス	牛乳	■星型ハンバーグ, ■シーザーサラダ, ■クリスマスケーキ	とり肉, ぶた肉,たまご, 大豆たんぱく	牛乳 チーズ	にんじん, ピーマン	たまねぎ,コーン, キャベツ,きゅうり	ごはん, 小麦粉, さとう	油, ドレッシング (シーザー), 生クリーム	637 19.6 25.4 1.4	乳 小麦 卵	
18	木	■サンマーメン(ラーメン)	牛乳 <small>(ジルトヨーベリーアリ)</small>	■サンマーメンスープ, ■肉まん, ■野菜いため	ぶた肉, なると, いか,ほたて, 大豆たんぱく	ジョア <small>(フルベリー)</small>	にんじん, こまつな, ブロッコリー	はくさい,ねぎ, たまねぎ,もやし, 干しいたけ, キャベツ,たけのこ	ラーメン, こむぎ粉, かたくり粉, さとう	油	566 30.4 16.7 3.8	乳 小麦	
19	金	行事食:冬至 ■ごはん ■野菜ふりかけ	牛乳	■かぼちゃひき肉コロッケ, ■ツナサラダ, ■冬至汁	ツナとうふ, とり肉 油揚げ, 大豆たんぱく かつお節,みそ	牛乳	かぼちゃ, にんじん, あおな	キャベツ,コーン, れんこん,ねぎ, だいこん	ごはん,さとう, こむぎ粉,パン粉 さつまいも,花めみ, いんげんまめ	油, ドレッシング (和風ゆず)	649 22.5 19.1 1.7	乳 小麦	
22	月	■ひじきごはん	牛乳	■ツナ入り玉子焼き, ■いそあえ, ■けんちん汁	ツナたまご, けずり節, ぶた肉,とうふ	牛乳, ひじき, のりしらず こんぶ	ひろしまな,きょうな, だいこんは, こまつな, にんじん	はくさい,もやし, だいこん,ねぎ, ごぼう	ごはん, こんにゃく, さといも	油	578 26.9 18.8 1.8	乳 卵	
23	火	行事食:としとり ■ごはん	牛乳	■ぶり照り焼きカツ, ■洋風おでん汁, ■花みかん	ぶりちくわ, とうふ,とり肉, ぶた肉	牛乳	にんじん, いんげん	だいこん,コーン, たまねぎ,えだまめ, みかん	ごはん,こむぎ粉, パン粉,さとう, こんにゃく, じゃがいも	油	616 23.9 19.3 1.9	乳 小麦	

⑧ 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、感染症等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。

＊＊＊ 12月に取り入れた中3リクエスト ＊＊＊

#### 6月 月刊誌セミナー 別冊 ふじび

### 8日 チキンカレーライス・野菜のアヒージョ風

## 17日 クリスマスケーキ

## 22日 ツナ入り玉子焼き

来月もお楽しみに!

11月 おこのみ焼き・いちごショート

18日 ハーマン

23日 花みかん

卷四 1899-1900