

# 12月 こんだてひょう



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 平均値 基準値	エネルギー たんぱく質 27~32g	脂質 18~27g	食塩相当量 2.4g 2.5g未	あか		みどり		きいろ		エネルギー たんぱく質 食塩相当量 アレルギー <sup>特定 原材目 7品目</sup>	
					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	しぶう		
1月	■シシリアンライス(ごはん)	牛乳	■シシリアンライス(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	プロッコリー, ハブリカ, 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)	878 31.7 35.1 2.9	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, ハブリカ	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, かたり粉	油,ごま, ドレッシング (ナムル)	741 27.5 20.9 2.0	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, だいず, 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,かたり粉, さとう,こんにゃく	油	749 27.0 25.5 2.3	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, プロッコリー	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	799 33.9 26.8 3.0	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	723 31.2 17.5 2.4	乳 卵	
8月	■チキンカレーライス(ごはん)	牛乳	■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, プロッコリー, 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	838 28.2 21.0 2.7	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, かたり粉	油, マヨネーズ	812 24.9 28.7 1.6	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	728 30.4 24.5 1.9	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 (イコラチャーズ)	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,しらつき	油	834 32.1 26.3 4.3	乳 小麦	
12金	~沼田の日~ ■豚昆布ごはん	牛乳	■えだまメンチ, ■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	837 36.7 30.7 2.5	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	ハブリカ, 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	778 32.9 24.2 1.8	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	ハブリカ, 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, かたり粉, さとう,ふ	油, ドレッシング, (中華) ごま,ごま油	704 26.9 21.9 1.6	乳 小麦 卵	
17水	行事食:クリスマス ■チキンライス 中3リクエスト No.8♪	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	802 24.3 29.1 1.8	乳 小麦 卵	
18木	■サンマーメン(ラーメン)	牛乳	■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 (フルーティー)	にんじん, こまつな, プロッコリー	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, かたり粉, さとう	油	760 38.4 19.0 4.4	乳 小麦	
19金	行事食:冬至 ■ごはん ■野菜ぶりかけ	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, ねぎ,だいこん	ごはん,さとう, こむぎ粉,パン粉 さつまいも,花朧, いんげんまめ,	油, ドレッシング (和風ゆず)	829 26.9 22.4 1.8	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, のりしらす 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	725 31.6 21.4 2.1	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	762 28.1 21.7 2.0	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

4日 アップルパン・クリーミーチーズ入りハンバーグ・シチュー

#### 8日 チキンカレーライス・野菜のアヒージョ風

#### 11日 おこのみ焼き・いちごレアチーズ

17日 クリスマスケーキ

18日 ラーメン

22日 ツナ入り玉子焼き

23日 花みかん

来月もお楽しみに!