

令和2年度

# 3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ないです。

沼田市学校給食センター TEL 25-3762

ひ よ う ち	1ヵ月平均 小学校 (基準値)	エネルギー 688kcal (650kcal)	たん白質 27.5g (26.8g)	脂質 21.5g (18.1g)	食塩相当量 2.6g (2.0g)	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	しぼう		
1	月	■ごはん	牛乳	■ししゃもフリッター ■厚揚げ酢豚風 ■春雨スープ ■いちごクリーム大福	厚揚げ とり肉	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな にら	たけのこ、たまねぎ、しいたけ だいこん、ねぎ、もやし	ごはん、片栗粉 さとう、春雨 いちごクリーム大福	油	684 25.6 16.9 2.2	乳 小麦 エビカニ	
2	火	■黒パン	牛乳	■野菜コロッケ ■カレーきのこソテー ■ほうれん草シチュー	ウインナー ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草	しめじ、えりんぎ、たまねぎ	パン コロッケ マカロニ じゃがいも	油	817 27.5 28.8 2.9	乳 小麦	
3	水	■ごはん	牛乳	■さばのみそ煮 ■塩こんぶあえ ■なめこ汁	さば とり肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	ごまつな にんじん	はくさい、もやし、だいこん たまねぎ、なめこ	ごはん さとう	ごま ごま油	647 26.9 20.1 2.3	乳 小麦	
4	木	■コッペパン ■ブルーベリー ジャム	牛乳	■スペインオムレツ ■レンコンソテー ■ABCスープ	オムレツ とり肉 あさり	牛乳	さやいんげん にんじん ごまつな	れんこん、たまねぎ、キャベツ セロリー	パン マカロニ ブルーベリージャム	オリーブ油	611 26.9 17.2 3.3	卵 乳 小麦 エビカニ	
5	金	■ごはん	牛乳	■ハムカツ ■こんにやくサラダ ■ポークカレー	ハムカツ ツナ ぶた肉 みそ	牛乳	ごまつな パブリカ ブロッコリー にんじん	キャベツ、たまねぎ	ごはん こんにやく じゃがいも	油 ドレッシング (和風しょうゆ) カレールー	835 28.1 28.0 3.5	卵 乳 小麦	
8	月	■ごはん	ブ レ イ ョ ウ ア ン	■ビビンバの具(豚肉) ■ビビンバの具(卵) ■カムジャタンスープ	ぶた肉 卵 い か 豆腐	牛乳	ごまつな にら	たけのこ、もやし、はくさい	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	621 26.0 15.4 2.3	卵 乳 小麦	
9	火	■丸パン	牛乳	■ハンバーグケチャップソース ■イタリアンサラダ ■コロコロ野菜スープ	ハンバーグ とり肉	牛乳	ごまつな パブリカ にんじん	キャベツ、だいこん、たまねぎ ごぼう、れんこん、セロリー	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング (イタリアン)	619 27.6 21.2 2.9	乳 小麦	
10	水	■ごはん	牛乳	■鶏肉のてり焼き ■切り干し大根の炒め煮 ■具だくさんみそ汁	とり肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	だいこん、しいたけ、たまねぎ しめじ	ごはん、さとう 片栗粉 こんにやく じゃがいも	油	627 29.0 13.5 2.3	乳 小麦	
11	木	■アップル パン	牛乳	■マヨたまカツ ■じゃがいもと枝豆のソテー ■ラビオリスープ	マヨたまカツ とり肉 ラビオリ	牛乳	にんじん	えだまめ、コーン、たまねぎ キャベツ、セロリー	アップルパン じゃがいも	油	644 25.5 19.9 2.3	卵 乳 小麦	
12	金	■ごはん	牛乳	■豆腐しゅうまい ■豚キムチ ■中華スープ	豆腐しゅうまい ぶた肉 あさり	牛乳	にら にんじん ごまつな	もやし、たまねぎ、しめじ しいたけ	ごはん	ごま油	657 30.6 19.8 2.5	乳 小麦 エビカニ	
15	月	■ごはん	牛乳	■春巻き ■ジャガイモのうま煮 ■豚汁	とり肉 ぶた肉 ちくわ、豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ、しいたけ、だいこん グリーンピース、ねぎ、ごぼう	ごはん、さとう じゃがいも こんにやく 春巻き	油	679 24.5 19.5 1.9	乳 小麦	
16	火	■はちみつ パン	牛乳	■さけのハーブ焼き ■ほうれん草のソテー ■ミネストローネ	さけ ウインナー あさり	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト	コーン、えりんぎ、たまねぎ キャベツ、セロリー	はちみつパン じゃがいも スープ、パスタ	油	635 31.8 19.8 2.6	乳 小麦 エビカニ	
17	水	■ごはん ■味付け おかか	牛乳	■甘辛チキン ■のりサラダ ■けんちん汁	とり肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳 のり	パブリカ にんじん	もやし、キャベツ、コーン ごぼう、だいこん、ねぎ	ごはん、さとう こんにやく	油 ごま油 ドレッシング (和風たまねぎ)	721 30.8 22.1 2.3	乳 小麦	
18	木	■コッペパン	牛乳	■いかフリッター ■フレンチサラダ ■ブラウンシチュー	いかフリッター ツナ ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ごまつな	キャベツ、カリフラワー、しめじ たまねぎ	コッペパン じゃがいも さとう	ドレッシング (フレンチ) ハヤシルウ	713 29.9 25.4 3.5	乳 小麦 エビカニ	
19	金	■ごはん ■野菜 ふりかけ	牛乳	■肉団子の八宝菜 ■ごぼうサラダ ■わかめスープ	ミートボール うずら卵 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな パブリカ	たまねぎ、はくさい、たけのこ ごぼう、カリフラワー コーン、だいこん、ねぎ もやし、しいたけ	ごはん さとう 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング (ナムル)	642 25.1 17.7 3.0	卵 乳 小麦	
22	月	■ごはん	牛乳	■揚げ餃子 ■高野豆腐の中華煮 ■たこボールスープ	ぎょうぎ 高野豆腐 とり肉 たこボール	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ、たけのこ、えりんぎ グリーンピース、ねぎ、だいこん もやし、しいたけ	ごはん さとう 片栗粉	油 ごま油	700 25.5 20.9 2.3	乳 小麦	
23	火	■ミルクパン	牛乳	■豆腐ナゲット ■ミートソースポテト ■根菜ポトフ ■チーズ	豆腐ナゲット 大豆 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	コーン、たまねぎ、だいこん れんこん、ごぼう、セロリー	ミルクパン じゃがいも	油	693 25.0 24.9 3.0	卵 乳 小麦	
24	水	■ごはん ■味付 こんぶ	牛乳	■メバル白しょうゆ焼き ■マヨぼん酢和え ■みそかき玉汁	メバル 卵 なた 豆腐 みそ	こんぶ 牛乳	ごまつな パブリカ にんじん	コーン、キャベツ、たまねぎ だいこん、しいたけ	ごはん 片栗粉	マヨネーズ	609 26.8 16.1 1.9	卵 乳 小麦	
25	木	■ロール パン	牛乳	■スコッチエッグ ■マカロニサラダ ■ポークビーンズ	スコッチエッグ 大豆 ぶた肉	牛乳	パブリカ にんじん トマト	コーン、キャベツ、たまねぎ	ロールパン さとう マカロニ 金時豆 ひよこ豆 じゃがいも	マヨネーズ 油	847 31.7 34.0 2.6	卵 乳 小麦	
26	金	■ごはん	牛乳	■サワラ磯辺フライ ■豚バラとこんにやくの甘辛煮 ■五目スープ	さわら ぶた肉 ウインナー 豆腐	牛乳 のり	にんじん ごまつな	たけのこ、えりんぎ、たまねぎ もやし	ごはん パン粉 こんにやく さとう、片栗粉	油 ごま油	740 26.4 28.8 2.1	乳 小麦 エビ	