



※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 に ち	よ う び	1ヵ月平均 中学校 (基準値)	エネルギー 857kcal (830kcal)	たん白質 33.7g (34.2g)	脂質 25.8g (23.1g)	食塩相当量 3.0g (2.5g)	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			
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 こまつな 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		874 32.3 21.6 2.6	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		978 33.0 33.1 3.3	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	こまつな 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		820 33.1 24.5 2.5	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 こまつな	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		732 32.1 19.5 4.1	卵 乳 小麦 エビカニ	
5	金	■ごはん	牛乳	■ハムカツ ■こんにゃくサラダ ■ポークカレー	ハムカツ ツナ ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな パプリカ ブロッコリー にんじん	キャベツ、たまねぎ	ごはん こんにゃく じゃがいも	油 ドレッシング (和風しょうゆ) カレールー		965 31.5 29.3 3.4	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	こまつな 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		804 32.9 20.4 2.9	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	こまつな パプリカ 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)		765 34.3 25.3 3.4	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 こまつな	だいこん、しいたけ、たまねぎ しめじ	ごはん、さとう 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	油		785 36.1 15.4 2.6	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		861 33.7 25.8 3.1	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 こまつな	もやし、たまねぎ、しめじ しいたけ	ごはん	ごま油		837 37.6 23.5 2.8	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 こんにゃく 春巻き	油		914 32.5 27.2 2.4	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		771 37.7 22.8 3.1	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	パプリカ 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 こんにゃく	油 ごま油 ドレッシング (和風たまねぎ)		844 32.6 23.4 2.4	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 こまつな	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		874 37.6 31.0 4.0	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 こまつな パプリカ	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)		804 30.9 20.2 3.1	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	ぎょうざ 高野豆腐 とり肉 たこボール	牛乳	にんじん こまつな	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		904 32.6 25.6 2.6	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		900 33.1 33.5 3.9	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 なると 豆腐 みそ	こんぶ 牛乳	こまつな パプリカ 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		758 32.0 18.5 2.0	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	パプリカ 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		994 36.1 39.0 2.9	卵 乳 小麦	
26	金	■ごはん	牛乳	■サワラ磯辺フライ ■豚バラとこんにゃくの甘辛煮 ■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 こまつな	たけのこ、えりんぎ、たまねぎ もやし	ごはん パン粉 こんにゃく さとう、片栗粉	油 ごま油		957 32.1 36.0 2.5	乳 小麦 エビ	