



※給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ 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				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	
		平均値	629kcal	25.8g	21.4g	2.2g	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん			6ぐん
		基準値	650kcal	21~32g	14~21g	2.0g未満	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
7	金	■ごはん	牛乳	■ぶた肉のしょうが焼き ■ごまあえ ■具だくさんみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	エリンギ、キャベツ もやし、たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも さとう かたくり粉	油 ごま	625 28.0 22.1 1.9	乳		
10	月	■ごはん	牛乳	■サバの塩焼き ■じゃがいものそぼろ煮 ■けんちん汁	サバ、とり肉 とうふ、ちくわ	牛乳	さやいんげん にんじん	ごぼう、だいこん ねぎ、干しいたけ	ごはん、さとう じゃがいも さといも こんにゃくも かたくり粉	油 ごま油	669 26.3 24.8 1.9	乳		
11	火	■ロールパン	ラ ジ ョ ア シ ョ ア	■マヨたまカツ ■フレンチツナサラダ ■トマトスープ	卵、ハム ツナ、とり肉	ジョア (ブレン)	ブロッコリー トマト にんじん こまつな	だいこん、コーン たまねぎ、キャベツ	ロールパン パン粉 じゃがいも さとう	油 オリーブ油 マヨネーズ	623 23.9 19.3 1.9	小麦 乳 卵		
12	水	■ごはん	牛乳	■シシャモフリッター ■上州きんぴら ■なめこ汁	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 シシャモ オキアミ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう、だいこん たまねぎ、なめこ	ごはん こんにゃくも 小麦粉 さとう	油 ごま油	529 19.9 15.0 1.4	小麦 乳		
13	木	■黒パン	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■だいこんサラダ ■ポトフ	厚揚げ ウインナー とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん	えだまめ、だいこん たまねぎ、キャベツ	黒パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング (イタリアン)	628 26.9 29.2 2.2	小麦 乳		
14	金	■ごはん	牛乳	■野菜のグリル ■チキンカレー ■フルーツジュレ	とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ、れんこん みかん、パイナップル	ごはん じゃがいも ソーダゼリー	油 オリーブ油 カレーウ	690 21.4 21.4 2.2	小麦 乳		
17	月	■ごはん	牛乳	■サワラの西京焼き ■ポン酢あえ ■豚汁	サワラ、みそ 削り節 ぶた肉 とうふ	牛乳 小魚	ほうれん草 にんじん	キャベツ、もやし ごぼう、ねぎ だいこん	ごはん じゃがいも こんにゃくも	油	569 27.9 16.9 1.6	乳		
18	火	■ミルクパン	牛乳	■ガーリックチキン ■れんこんソテー ■ポークビーンズ	とり肉 ベーコン ぶた肉 だいず	牛乳	さやいんげん にんじん トマト、パセリ	れんこん たまねぎ	ミルクパン じゃがいも あずき ひよこ豆	油 オリーブ油	775 31.8 37.3 2.4	小麦 乳		
19	水	■ごはん	牛乳	■厚揚げとキャベツのみそいため ■ナムル ■ワンタンスープ	厚揚げ とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 のり	さやいんげん ほうれん草 こまつな にんじん	キャベツ、もやし だいこん、しめじ たけのこ、ねぎ	ごはん ワンタン さとう	油 ごま油 ごま	574 21.8 16.8 2.0	小麦 乳		
20	木	■アップル パン	牛乳	■オムレツケチャップソース ■ポテトサラダ ■コンソメスープ	卵 ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン	アップルパン じゃがいも マカロニ さとう	油 ドレッシング (コーン)	597 26.2 19.3 2.6	小麦 乳 卵		
21	金	■わかめ ごはん	牛乳	■とり肉のからあげ ■梅こんぶあえ ■沢煮椀 ■いちごクレープ	とり肉 ぶた肉 削り節	牛乳 わかめ こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ、だいこん たけのこ、たまねぎ ごぼう、干しいたけ うめ	ごはん かたくり粉 いちごクレープ (豆乳クリーム)	油 ごま	712 30.3 24.8 2.9	乳		
24	月	■ごはん	牛乳	■メバルのてり焼き ■ひじき煮 ■キャベツのみそ汁	メバル 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	れんこん、しめじ だいこん、たまねぎ キャベツ	ごはん こんにゃくも さとう かたくり粉	油	553 26.4 15.6 2.7	乳		
25	火	■コッペパン	ラ ジ ョ ア シ ョ ア	■コロッケ ■花野菜サラダ ■パンプキンシチュー	とり肉	ジョア (マスカット) スキムミルク	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな かぼちゃ	カリフラワー、コーン だいこん、たまねぎ しめじ	コッペパン じゃがいも パン粉 白いんげん豆	油 ドレッシング (イタリアン) ホリトルウ	615 21.3 16.1 3.0	小麦 乳		
26	水	■ごはん	牛乳	■とうふしゅうまい ■中華ごぼうサラダ ■八宝菜	とうふ ぶた肉 うずら卵 なると	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん	ごぼう、キャベツ たまねぎ、たけのこ コーン、干しいたけ	ごはん しゅうまい皮 さとう かたくり粉	油 ごま油	686 25.8 25.8 2.6	小麦 乳 卵		
27	木	■ブラン コッペパン	牛乳	■イカのバジル焼き ■マカロニソテー ■コロコロ野菜スープ ■清美オレンジ	イカ ベーコン とり肉	牛乳	バジル さやいんげん にんじん こまつな	しめじ、エリンギ たまねぎ、だいこん オレンジ	ブランコッペパン マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油 ブラウルウ	616 30.5 19.5 2.3	小麦 乳		
28	金	■ごはん	牛乳	■ねぎ入り玉子焼き ■いそあえ ■肉じゃが	卵 ぶた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	ねぎ、キャベツ もやし、たまねぎ 干しいたけ	ごはん じゃがいも こんにゃくも さとう	油	607 24.8 17.7 2.0	乳 卵		

◎ 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。