



※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か月平均 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	761kcal	30.8g	23.9g	2.8g	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん			6ぐん
		基準値	830kcal	27~41g	18~27g	2.5g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	行事食; 端午の節句 ■たけのこ ごはん	牛乳	■カツオの竜田揚げ ■ごまあえ ■とうふのすまし汁	油揚げ カツオ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たけのこ、キャベツ もやし、だいこん 干しいたけ、ねぎ	ごはん、さとう かたくり粉	油 ごま	710 33.6 19.5 2.5	乳		
2	火	行事食; 八十八夜 ■うどん	牛乳	■山菜うどん汁 ■ツナと野菜のポン酢あえ ■抹茶蒸しパン	とり肉 ツナ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 パプリカ まっちゃん	ごぼう、干しいたけ なめこ、わらび たけのこ、えのき ねぎ、キャベツ	うどん、さとう 小麦粉	油	730 29.8 18.6 4.6	小麦 乳		
3	水	憲法記念日												
4	木	みどりの日												
5	金	こどもの日												
8	月	■ごはん	牛乳	■春巻き ■わかめ入り中華サラダ ■マーボー豆腐	ぶた肉 大豆たんぱく とうふ	牛乳 わかめ 小魚	ブロccoli パプリカ にんじん にら	キャベツ、たまねぎ たけのこ 干しいたけ	ごはん はるまき皮 かたくり粉	油 ごま油 ドレッシング (中華)	932 29.2 36.2 3.0	小麦 乳		
9	火	■黒パン	牛乳	■ポテトとサーモンのグリル ■れんこんとアスパラのソテー ■キャベツスープ	サケ ベーコン	牛乳	パセリ アスパラガス こまつな にんじん	れんこん、しめじ たまねぎ、キャベツ	黒パン じゃがいも	油 オリーブ油	704 29.2 24.6 2.0	小麦 乳		
10	水	■ごはん	牛乳	■とり肉のしょうが焼き ■フキとタケノコの炒め煮 ■なめこ汁	とり肉 さつま揚げ 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん こまつな	フキ、たけのこ だいこん、なめこ ねぎ	ごはん、さとう かたくり粉 こんにゃくも さいとも	油	741 32.8 22.6 2.0	乳		
11	木	■コッペパン	ラジオリ ン	■ツナ入り玉子焼き ■イタリアンサラダ ■キャロットポタージュ	卵 ツナ とり肉	ジョア (プレーン) スキムミルク	ブロccoli パプリカ にんじん こまつな	キャベツ、きゅうり たまねぎ、エリンギ コーン	コッペパン じゃがいも	油 ドレッシング (イタリアン) ホワイトルウ	695 31.5 18.2 3.2	小麦 乳 卵		
12	金	■ごはん	牛乳	■シルバーの西京焼き ■根菜のうま煮 ■若竹汁	シルバー みそ とり肉、なると	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう、干しいたけ たまねぎ、だいこん たけのこ	ごはん、さとう こんにゃくも じゃがいも	油	695 30.8 16.6 2.2	乳		
15	月	■ごはん	牛乳	■チキンと野菜のグリル ■ポークカレー ■アセロラジュレ	とり肉 ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ、みかん パイナップル ナタデココ	ごはん じゃがいも アセロラジュレ	油 オリーブ油 カレールウ	924 29.9 29.4 2.7	小麦 乳		
16	火	■まるパン	牛乳	■豆腐ハンバーグデミグラスソース ■かぼちゃサラダ ■ABCスープ	とうふ とり肉	牛乳	ブロccoli かぼちゃ にんじん こまつな	キャベツ、セロリー たまねぎ、だいこん	まるパン じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ ブラウルウ	736 29.8 27.5 2.8	小麦 乳 卵		
17	水	■ごはん	牛乳	■サバの甘みそ焼き ■切り干し大根煮 ■けんちん汁	サバ、みそ ぶた肉、ちくわ とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	切り干しだいこん ごぼう、だいこん 干しいたけ、ねぎ	ごはん、さとう こんにゃくも じゃがいも	油 ごま油	829 29.8 29.8 2.6	乳		
18	木	■ミルクパン	牛乳	■ガーリックチキン ■アーモンド入りフレンチサラダ ■ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳	パセリ、パプリカ ブロccoli こまつな にんじん、トマト	だいこん、コーン セロリー、たまねぎ キャベツ	ミルクパン さとう じゃがいも ひよこ豆	油 オリーブ油 アーモンド	770 37.3 29.0 2.9	小麦 乳		
19	金	■ごはん	牛乳	■イワシの蒲焼き ■野菜のうま塩こんぶあえ ■豚汁	イワシ ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ、きゅうり ごぼう、だいこん ねぎ	ごはん、さとう こんにゃくも じゃがいも かたくり粉	油 ごま油	771 30.5 25.7 2.0	乳		
22	月	■ラーメン	牛乳	■厚揚げの香味ダレあえ ■切り干し大根ナムル ■しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なると 厚揚げ、ツナ	牛乳 わかめ のり	にんじん ブロccoli	たまねぎ、コーン メンマ、ねぎ 切り干しだいこん もやし	中華麺 さとう かたくり粉	ごま ごま油	743 31.6 20.4 4.6	小麦 乳		
23	火	■コッペパン ■いちご ジャム	牛乳	■オムレツデミグラスソースがけ ■ごまジャコサラダ ■ポトフ	卵 ウインナー	牛乳 小魚	ブロccoli パプリカ にんじん こまつな	カリフラワー、だいこん セロリー、たまねぎ キャベツ	コッペパン いちごジャム じゃがいも	ドレッシング (ごま) ブラウルウ	790 31.1 30.8 3.4	小麦 乳 卵		
24	水	■ごはん	牛乳	■アジフライ ■海そうこんにゃくサラダ ■具だくさんみそ汁	アジ 厚揚げ みそ	牛乳 海そう	ブロccoli パプリカ かぼちゃ こまつな	キャベツ、ごぼう たまねぎ、だいこん	ごはん パン粉、さとう こんにゃくも	油 ドレッシング (和風)	719 26.1 19.1 2.1	小麦 乳		
25	木	■ブラン コッペパン	マスコ ット	■チキンナゲット ■チーズサラダ ■カレースープ	とり肉 ぶた肉	ジョア (マスコット) チーズ	パプリカ にんじん こまつな	きゅうり、キャベツ コーン、たまねぎ だいこん、しめじ	ブランコッペパン さとう、ひよこ豆 じゃがいも 小麦粉	油 オリーブ油 カレールウ	739 30.9 24.5 3.4	小麦 乳		
26	金	■ごはん	牛乳	■二色丼の具(そぼろ・いそあえ) ■いもだんご汁 ■レモンゼリー	とり肉 大豆たんぱく 油揚げ、みそ	牛乳 のり 小魚	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ、もやし ごぼう、だいこん ねぎ	ごはん、さとう じゃがいも かたくり粉 レモンゼリー	ごま油	790 31.6 18.3 2.5	乳		
29	月	■ごはん	牛乳	■シシャモフライ ■とり肉とこんにゃくの炒め煮 ■青菜のみそ汁	シシャモ とり肉 厚揚げ、みそ	牛乳	さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	ごはん、さとう こんにゃくも じゃがいも パン粉	油 ごま油	771 30.1 25.3 2.0	小麦 乳		
30	火	■背割れ コッペパン	牛乳	■チリコンカン ■のり塩ポテト ■野菜と玉子のスープ	とり肉 大豆たんぱく 大豆、卵	牛乳 あおのり	にんじん こまつな トマト	たまねぎ、だいこん キャベツ、しめじ	コッペパン ひよこ豆 金時豆 じゃがいも	油 オリーブ油	683 31.6 21.0 2.5	小麦 乳 卵		
31	水	■ごはん	牛乳	■ホイコーロウ ■はるさめサラダ ■中華コーンスープ	ぶた肉 みそ とうふ、なると	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん こまつな	たけのこ、キャベツ もやし、きゅうり たまねぎ、だいこん コーン、干しいたけ	ごはん、さとう かたくり粉 はるさめ	油 ごま ごま油	748 29.1 20.3 2.9	乳		

◎ 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。