



※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
		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	しばう						
1	木	■ミルクパン	牛乳	■オムレットマトソース ■花野菜サラダ ■ポトフ	卵 とり肉	牛乳	トマト、パプリカ ブロッコリー にんじん	カリフラワー、だいこん セロリー、たまねぎ キャベツ	ミルクパン じゃがいも さとう	油 ドレッシング (イタリヤ)	750 30.0 23.5 2.8	小麦 乳 卵	
2	金	■ごはん	牛乳	■ぶた肉のしょうがいため ■塩こんぶあえ ■切り干し大根のみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	たまねぎ、エリンギ キャベツ、きゅうり きりぼしだいこん、ねぎ	ごはん、さとう じゃがいも かたくり粉	油 ごま油	745 29.7 23.5 1.8	乳	
5	月	■うどん	牛乳	■がんもどきの煮もの ■和風サラダ ■五目うどん汁	がんもどき 削り節 とり肉、なると	牛乳	パプリカ にんじん こまつな	たけのこ、キャベツ だいこん、たまねぎ ごぼう、干しいたけ	うどん さとう かたくり粉	油、ごま油 ドレッシング (和風)	759 31.3 24.7 3.9	小麦 乳	
6	火	■ロール パン	牛乳	■イカとホタテのガーリック焼き ■マカロニサラダ ■ポークビーンズ	イカ ぶた肉 大豆	牛乳	ブロッコリー パプリカ、トマト にんじん、パセリ	キャベツ、たまねぎ だいこん	ロールパン じゃがいも マカロニ ひよこ豆、小豆	油 オリーブ油 マヨネーズ	866 35.9 34.5 2.4	小麦 乳 卵	
7	水	■ごはん	牛乳	■カレーの立田揚げ ■中華あえ ■根菜マーボー豆腐	カレー ぶた肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ、だいこん たまねぎ、レンコン ごぼう、干しいたけ	ごはん さとう かたくり粉	油 ごま油	773 32.3 22.8 2.4	乳	
8	木	■コッペパン ■ブルーベリー ジャム	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■チーズサラダ ■ジュリエンスープ	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 こまつな	コーン、キャベツ たまねぎ、だいこん しめじ、セロリー	コッペパン ブルーベリージャム さとう	油 オリーブ油	741 30.8 28.7 2.9	小麦 乳	
9	金	■行事食;入梅 ■ごはん	牛乳	■イワシのしょうが煮 ■切り干し大根のいため煮 ■豚汁	イワシ、ちくわ ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	きりぼしだいこん、コーン ごぼう、だいこん、ねぎ	ごはん、さとう じゃがいも こんにゃくも	油	694 26.6 16.4 2.0	乳	
12	月	■行事食;田植え ■ごはん	牛乳	■サバの十石みそ焼き ■煮しめ ■すまし汁	サバ、みそ とり肉 高野豆腐 とうふ、なると	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たけのこ、だいこん たまねぎ、干しいたけ	ごはん、さとう こんにゃくも	油	776 32.4 28.1 1.7	乳	
13	火	■ブラン コッペパン	ラ ジ ョ シ ア	■とり肉の照り焼き ■シャキシャキサラダ ■カレーワンタンスープ	とり肉 大豆 ぶた肉	ジョ ア ひ じ き	にんじん こまつな パプリカ	キャベツ、きゅうり、ごぼう しいたけ、くわい、レンコン 山菜、たけのこ、たまねぎ	ブランコッペパン ワタシ、じゃがいも こんにゃくも かたくり粉、さとう	油 マヨネーズ カレーウ	827 35.3 28.3 3.1	小麦 乳 卵	
14	水	■ごはん	牛乳	■シラスとワカメの玉子焼き ■たくあんあえ ■すき焼き風煮	卵 ぶた肉 とうふ	牛乳 ワカメ シラス	ほうれん草 にんじん	もやし、きゅうり、ねぎ だいこん、干しいたけ	ごはん こんにゃくも さとう	油	769 33.2 24.1 2.9	乳 卵	
15	木	■丸パン	牛乳	■ハンバーグケチャップソース ■ポテトソテー ■レタススープ	とり肉、ぶた肉 大豆たんぱく ベーコン	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ、レタス セロリー	丸パン、さとう じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油	725 33.7 24.7 2.5	小麦 乳	
16	金	■ごはん	牛乳	■厚揚げの中華みそいため ■中華ごぼうサラダ ■わかめスープ	厚揚げ ぶた肉 みそ	牛乳 ワカメ	サヤインゲン ほうれん草 パプリカ にんじん	ごぼう、コーン たまねぎ、だいこん	ごはん さとう かたくり粉	油 ごま油	737 27.5 23.4 3.2	乳	
19	月	■ごはん	牛乳	■メンチカツ ■サヤインゲンのごまあえ ■具だくさんみそ汁	ぶた肉 大豆たんぱく とうふ、みそ	牛乳 ワカメ	サヤインゲン にんじん	キャベツ、もやし たまねぎ、だいこん	ごはん パン粉、さとう じゃがいも	油 ごま	839 26.4 27.1 2.7	小麦 乳	
20	火	■ラーメン	牛乳	■うずら卵と厚揚げの中華煮 ■くらげサラダ ■塩ラーメンスープ	うずら卵 厚揚げ、クラゲ ぶた肉、なると	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	キャベツ、もやし たまねぎ、コーン たけのこ、ねぎ	中華麺 さとう	油 ごま油 ごま	784 32.9 25.3 4.9	小麦 乳 卵	
21	水	■ごはん	牛乳	■アジのみりん干し ■じゃがいものそぼろ煮 ■けんちん汁	アジ、とり肉 みそ、とうふ ちくわ	牛乳	サヤインゲン にんじん	ごぼう、だいこん しめじ、ねぎ	ごはん、さとう じゃがいも こんにゃくも かたくり粉	油 ごま油	707 30.7 17.0 2.2	乳	
22	木	■コッペパン	ミ ッ シ ョ ア	■バジルチキン ■アーモンドサラダ ■グリーンピース入りシチュー	とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー、パプリカ にんじん、バジル グリーンピース	だいこん、たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも 白インゲン豆 さとう	油 オリーブ油 アーモンド ホウトク	740 34.7 26.2 3.3	小麦 乳	
23	金	■わかめ ごはん	牛乳	■ほうれん草いり玉子焼き ■梅こんぶあえ ■カボチャのみそ汁	卵、ぶた肉 とうふ、みそ 油揚げ	牛乳 ワカメ コンブ	ほうれん草 こまつな カボチャ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、ごぼう だいこん、うめ	ごはん	油 ごま	703 27.1 19.1 3.0	乳 卵	
26	月	■カレー ライス (ごはん)	牛乳	■(ビーンズカレー) ■お魚ナゲット ■フルーツ白玉	アジ、タラ とり肉、大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ、みかん パインアップル	ごはん、小麦粉 白玉団子 じゃがいも ひよこ豆、金時豆	油 カレーウ	948 32.1 29.0 2.3	小麦 乳	
27	火	■背割れ コッペパン	牛乳	■焼きそば ■ポテトグリル ■コロコロ野菜スープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	もやし、コーン たまねぎ、だいこん セロリー	コッペパン 中華麺 じゃがいも	油 オリーブ油	743 32.1 23.1 3.0	小麦 乳	
28	水	■ごはん	牛乳	■とり肉のごまみそ焼き ■五目豆 ■こしね汁	とり肉 大豆、みそ さつま揚げ ぶた肉、とうふ	牛乳 こんぶ	サヤインゲン にんじん	ごぼう、レンコン だいこん、しいたけ ねぎ	ごはん、さとう こんにゃくも かたくり粉	油 ごま	793 35.8 25.9 2.1	乳	
29	木	■黒パン	牛乳	■白身魚フライレモンソース ■コーンサラダ ■トマトスープ	ホキ とり肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ、トマト にんじん こまつな	コーン、だいこん たまねぎ、レタス レモン	黒パン じゃがいも パン粉、さとう	油 ドレッシング (ノンクリーム)	767 30.4 26.0 2.3	小麦 乳	
30	金	■ガパオ ライス (ごはん)	牛乳	■(ガパオライスの具) ■はるさめ入り中華スープ ■青リンゴゼリー	とり肉 大豆たんぱく イカ、タラ	牛乳	パプリカ、バジル にんじん こまつな	たまねぎ、コーン だいこん、ねぎ	ごはん、さとう じゃがいも はるさめ 青リンゴゼリー	油 ごま油	731 32.7 16.7 2.3	乳	