



※給食では、そば・種実類(アーモンド・ココナッツ・ごま・カカオマス・栗 以外)・キウイフルーツは出していません。沼田市学校給食センター TEL 25-3762

ひ よ う ち 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
		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 金	行事食:えびす餅 ■ごはん	牛乳	■イワシの蒲焼き ■いりどり ■みそけんちん汁	イワシ とり肉 ちくわ とうふ、みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん、干しいたけ ごぼう、だいこん まいたけ、ねぎ	ごはん、さとう こんにゃく、いも さといも タピオカでん粉	油 ごま油	661 28.0 23.5 2.1	乳				
4 月	■ごはん	牛乳	■しょうが焼き丼の具 (ぶた肉のしょうが焼き) (マヨネーズサラダ) ■ABCスープ ■チョコクレープ	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	たまねぎ、エリンギ キャベツ、だいこん	ごはん、さとう かたくり粉 じゃがいも マカロニ チョコクレープ	油 マヨネーズ	697 26.9 27.1 1.5	小麦 乳卵				
5 火	■コッペパン	牛乳	■タラとポテトのレモングリン ■セサミサラダ ■白菜のクリームスープ	タラ ベーコン	牛乳 スキムミルク	パセリ ブロッコリー パプリカ こまつな	レモン、だいこん たまねぎ、はくさい しめじ、コーン	コッペパン じゃがいも さとう 白いんげん豆	油 オリーブ油 ごま ドレッシング (ごま) ホウイロウ	590 26.3 22.4 2.7	小麦 乳卵				
6 水	■ごはん	牛乳	■ひじき入り玉子焼き ■里芋と大根の煮物 ■ちゃんこ汁	卵 さつま揚げ とり肉 とうふ	牛乳 ひじき	にんじん にら	だいこん、はくさい しいたけ、ねぎ たまねぎ	ごはん さとう さといも パン粉	ごま油	581 23.3 18.4 2.0	小麦 乳卵				
7 木	■ブラン コッペパン	牛乳	■厚揚げとかぼちゃの ミートソースがけ ■イタリアンチーズサラダ ■ココロ野菜スープ	厚揚げ とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	かぼちゃ ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ コーン、だいこん セロリー	フランコパン かたくり粉 じゃがいも	油 ドレッシング (イタリアン)	589 23.5 22.8 2.5	小麦 乳				
8 金	■ごはん	牛乳	■とり肉と野菜の中華焼き ■具だくさんマーボー豆腐 ■みかん	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん にら	たまねぎ、たけのこ 干しいたけ、はくさい みかん	ごはん、さとう さつまいも かたくり粉	油 ごま油	631 26.3 22.1 2.3	乳				
11 月	■ごはん	牛乳	■サバの塩焼き ■切り干し大根煮 ■さつまいも入りみそ汁	サバ ちくわ ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	切り干し大根、ごぼう だいこん、ねぎ	ごはん、さとう さつまいも	油	648 25.1 23.4 1.9	乳				
12 火	■黒パン	牛乳	■マーマレードチキン ■コールスローサラダ ■ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな トマト	キャベツ、コーン セロリー、たまねぎ だいこん、しめじ	黒パン マーマレード かたくり粉 じゃがいも	ドレッシング (コールスロー)	635 27.5 27.9 1.9	小麦 乳卵				
13 水	■チャーハン	牛乳	■春巻き ■五目汁	とり肉 ぶた肉、卵 厚揚げ なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ、えだまめ たまねぎ、はくさい キャベツ	ごはん、さとう さといも 小麦粉 はるさめ	油 ごま油	591 19.2 23.3 2.3	小麦 乳卵				
14 木	■コッペパン	牛乳	■豆腐ナゲット ■かぼちゃサラダ ■グリーンポタージュ	とうふ 魚肉すり身 とり肉	ジョア (マスカット) スキムミルク	かぼちゃ ブロッコリー ほうれん草 こまつな	キャベツ、たまねぎ エリンギ	コッペパン じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング (コンクリーミ) ホウイロウ	553 22.5 17.4 2.8	小麦 乳				
15 金	■ごはん	牛乳	■お魚ハンバーグ ■ごまあえ ■ピリ辛みそ汁	アジ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	はくさい、もやし ごぼう、たまねぎ だいこん、たけのこ ねぎ	ごはん、さとう かたくり粉 さといも	油 ごま	575 22.7 19.0 2.1	乳				
18 月	■ごはん	牛乳	■チキンカレー ■冬野菜のグリル ■フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー パセリ にんじん	れんこん、エリンギ たまねぎ、みかん パイナップル ナタデココ	ごはん、さとう さつまいも じゃがいも	油 オリーブ油 カレーウ	710 24.1 23.0 2.2	小麦 乳				
19 火	■コッペパン ■チョコクリーム	牛乳	■コロッケ ■フレンチツナサラダ ■野菜とワカメの玉子スープ	ツナ とり肉 卵	ジョア (プレーン) わかめ	ブロッコリー パプリカ にんじん さやいんげん	キャベツ、コーン たまねぎ、だいこん しめじ	コッペパン チョコクリーム さとう じゃがいも 小麦粉、パン粉	油 オリーブ油	663 25.3 25.2 2.2	小麦 乳卵				
20 水	行事食:冬至 ■ごはん	牛乳	■赤魚の柚庵焼き ■大根とワカメのサラダ ■冬至汁	赤魚 削り節 ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	パプリカ にんじん かぼちゃ こまつな	ゆず、だいこん コーン、ごぼう はくさい、ねぎ	ごはん さとう こんにゃく	油 ごま油	556 24.8 17.4 1.6	乳				
21 木	行事食:クリスマス ■小型 ロールパン	牛乳	■グリルチキン ■クリスマスサラダ ■スパゲティボロネーゼ ■クリスマスデザート	とり肉 ぶた肉 大豆たんぱく	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト	キャベツ、コーン セロリー、たまねぎ エリンギ	ロールパン じゃがいも スパゲティ 豆乳いちごプリン	油 オリーブ油 マヨネーズ プラウウルウ	756 30.1 30.7 1.8	小麦 乳卵				
22 金	行事食:年取り ■ごはん	牛乳	■サケの照り焼き ■れんこんきんぴら ■のっぺい汁	サケ さつま揚げ とり肉 とうふ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	れんこん、ごぼう だいこん、干しいたけ ねぎ	ごはん、さとう かたくり粉 さといも	油 ごま油	598 26.1 18.1 1.6	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。