



※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ないです。沼田市学校給食センター TEL 25-3762

ひ よ う ち	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 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	824 33.5 27.2 2.2	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	850 31.4 30.2 1.8	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) ホウトク	711 30.9 25.7 3.2	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	738 28.4 21.9 2.2	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)	743 28.8 27.4 3.0	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	810 32.3 25.9 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	833 30.3 27.7 2.0	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)	799 33.6 33.6 2.2	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	773 23.2 28.6 2.7	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 (コーンクリーム) ホウトク	718 28.4 23.3 3.4	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	751 29.2 23.9 2.5	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 パインアップル 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	867 28.3 25.3 2.1	小麦 乳
19 火	■コッペパン ■チョコクリーム	牛乳	■コロケ ■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	803 31.0 29.5 3.1	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、いも	油 ごま油	721 30.1 21.9 1.8	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	953 37.1 37.2 2.3	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	757 31.7 21.4 1.8	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。