



※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 に ち	よ う び	1か月平均				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
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
		631kcal	26.3g	21.4g	2.2g	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			
		基準値	650kcal	21~32g	14~21g	2.0g未満	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		
9	火	行事食:七草 ■ブラン コッペパン	牛乳	■とうふハンバーグ ■だいこんサラダ ■カレースープ	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳	パプリカ ブロッコリー にんじん こまつな	だいこん、たまねぎ	ブランコッペパン じゃがいも はちみつ	油 ドレッシング (イタリアン) カレールウ	604 26.5 21.5 3.2	小麦 乳	
10	水	行事食:鯖開き ■菜めし	牛乳	■厚焼き玉子 ■ポン酢あえ ■雑煮汁	卵、とり肉 削り筋 とうふ なると	牛乳 小魚	青菜 ほうれん草 にんじん	はくさい、コーン だいこん、ねぎ 干しいたけ	ごはん もち	油	605 22.7 14.5 2.8	乳 卵	
11	木	■黒パン	牛乳	■イカとポテのパン粉焼き ■花野菜サラダ ■ミネストローネ	イカ ぶた肉	牛乳	パプリカ、パセリ ブロッコリー にんじん トマト、こまつな	カリフラワー、コーン だいこん、セロリー たまねぎ、キャベツ	黒パン マカロニ じゃがいも パン粉	油 マヨネーズ ドレッシング (コーン)	594 28.1 19.7 1.5	小麦 乳 卵	
12	金	■ごはん	牛乳	■とり肉の米粉から揚げ ■ひじき煮 ■ピリ辛みそ汁	とり肉 油揚げ とうふ、みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ニラ	ごぼう、だいこん はくさい、ねぎ	ごはん、米粉 こんにゃくいも さとう	油 ごま油	776 25.3 39.6 2.2	乳	
15	月	行事食:小正月 ■ごはん	牛乳	■ぶた肉と野菜のみそ炒め ■けんちん汁 ■あずき団子	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	サヤインゲン にんじん	キャベツ、たけのこ だいこん、ごぼう ねぎ、干しいたけ	ごはん、さといも 白玉団子 こんにゃくいも あずき、さとう	油 ごま油	667 25.3 16.1 1.9	乳	
16	火	~ドイツ~ ■背割れ コッペパン	牛乳	■ウイナーケチャップソース ■ザワークラフト風サラダ ■パンプキンポタージュ	ウイナー とり肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー パプリカ かぼちゃ にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ、しめじ	コッペパン 白いんげん豆	油 ドレッシング (フレンチ)	644 27.9 25.0 2.9	小麦 乳	
17	水	~アメリカ~ ■ごはん	牛乳	■クレオール風トマト煮込み ■フライドポテト ■ガンボ	とり肉 エビ、イカ ウイナー	牛乳	ピーマン トマト、オクラ にんじん こまつな	セロリー、たまねぎ コーン、だいこん	ごはん じゃがいも さといも かたくり粉	油	615 26.1 19.5 1.6	乳 エビ	
18	木	~フランス~ ■ミルクパン	ラ ジ ョ シ ア	■ホキフライレモンソース ■アーモンドいりサラダ ■ポトフ	ホキ とり肉	ジョア (ブレーン)	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	だいこん、セロリー たまねぎ、はくさい レモン	ミルクパン じゃがいも パン粉、さとう	油 オリーブ油 アーモンド	617 27.0 17.8 2.2	小麦 乳	
19	金	行事食:大寒 ■ごはん	牛乳	■とり肉とレンコンの ねぎみそ焼き ■五目豆 ■かす汁	とり肉 みそ、大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 こんぶ	サヤインゲン にんじん こまつな	レンコン、ごぼう ねぎ、だいこん しめじ	ごはん じゃがいも 酒かす、さとう	油	646 28.6 19.4 1.6	乳	
22	月	■とうふめし	牛乳	■シシャモフリッター ■ごまあえ ■だんご汁	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳 シシャモ オキアミ アオサ	にんじん ほうれん草	はくさい、もやし だいこん、ねぎ まいたけ	ごはん、さとう 小麦粉 さといも	油 ごま	639 25.9 20.4 2.0	小麦 乳	
23	火	■スパゲティ ナポリタン	牛乳	■きなこ揚げパン ■シャキシャキサラダ ■ヨーグルト	きなこ だいたい ウイナー	牛乳 ヨーグルト ひじき	パプリカ にんじん	キャベツ、コーン レンコン、たまねぎ しめじ、しいたけ ごぼう、山菜、くわい	コッペパン スパゲティ じゃがいも こんにゃくいも さとう	油、ごま オリーブ油 マヨネーズ デミグラスソース	652 24.7 24.7 2.3	小麦 乳 卵	
24	水	~給食 記念日~ ■ごはん	牛乳	■サケの塩焼き ■のざわなあえ ■豚汁	サケ ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳 こんぶ	のざわな ほうれん草 にんじん	キャベツ、ごぼう だいこん、ねぎ	ごはん さといも	油 ごま	561 30.1 15.5 1.7	乳	
25	木	■黒パン	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■フレンチツナサラダ ■コンソメスープ	厚揚げ ウイナー ツナ、とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パプリカ こまつな	コーン、だいこん たまねぎ、セロリー	黒パン じゃがいも さとう	油 オリーブ油	633 32.4 25.8 2.0	小麦 乳	
26	金	■ごはん	牛乳	■グリル野菜 ■ポークカレー ■かんきつ類(いよかん)	ぶた肉	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ いよかん	ごはん じゃがいも	油 オリーブ油 カレールウ	640 22.1 21.0 2.0	小麦 乳	
29	月	■ごはん	牛乳	■サバの塩焼き ■切り干し大根の炒め煮 ■具だくさんみそ汁	サバ ちくわ とうふ、みそ	牛乳 わかめ	サヤインゲン にんじん こまつな	切り干しだいこん 干しいたけ たまねぎ	ごはん、さとう じゃがいも こんにゃくいも	油	605 24.4 21.0 2.5	乳	
30	火	■コッペパン ■マーガリン	ラ ジ ョ シ ア (ス ト ロ ベ リ)	■クロquette ■ビーンズサラダ ■トマトシチュー	青大豆 大豆 とり肉	ジョア (ストロベリー)	グリーンピース にんじん ブロッコリー トマト、こまつな	たまねぎ、だいこん コーン、はくさい しめじ	コッペパン じゃがいも パン粉 いんげん豆	油 マーガリン ドレッシング (ごま)	638 20.6 23.6 2.8	小麦 乳 卵	
31	水	■ごはん	牛乳	■厚揚げとぶた肉のキムチ炒め ■ナムル ■五目スープ	厚揚げ ぶた肉 みそ イカ、タラ	牛乳 わかめ	ほうれん草 パプリカ にんじん チンゲンサイ	はくさい、だいこん たまねぎ、キャベツ	ごはん さとう 小麦でんぶん	油 ごま油 ごま	586 29.8 19.0 2.5	小麦 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。