



※給食では、そば・種実類(アーモンド・ココナツ・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ヵ月平均	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
		平均値	611kcal	26.2g	19.6g	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			しばう
1	木	■はちみつパン	牛乳	■チーズオムレツ ■花野菜サラダ ■白菜スープ	卵 ミートボール	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん ごまつな	カリフラワー、だいこん たまねぎ、はくさい しめじ	はちみつパン	ドレッシング (和風)	543 23.3 18.5 2.2	小麦 乳卵		
2	金	行事食:節分 ■ごはん	牛乳	■イワシのしょうが煮 ■れんこんきんぴら ■けんちん汁 ■節分豆	イワシ とり肉 とうふ、大豆	牛乳	さやいんげん にんじん	れんこん、ごぼう だいこん、ねぎ 干しいたけ	ごはん、さとう こんにゃくいも さといも	油 ごま油	600 26.9 18.4 2.0	乳		
5	月	■ごはん	牛乳	■ワカサギフリッター ■野菜のみそマヨあえ ■とり肉じゃが ■納豆	ワカサギ みそ とり肉、納豆	牛乳 ワカサギ オキアミ アオサ	ごまつな にんじん さやいんげん	キャベツ、もやし コーン、たまねぎ 干しいたけ	ごはん、さとう じゃがいも こんにゃくいも 小麦粉	油 マヨネーズ	622 23.2 19.0 2.0	小麦 乳卵		
6	火	■黒パン	ラ ジ ョ シ ア	■チキンのトマトソースがけ ■えだまめサラダ ■豆乳入りシチュー	とり肉 ベーコン 豆乳	ジョア (プレーン) スキムミルク	バジル、トマト ブロッコリー パプリカ、にんじん ごまつな	だいこん、えだまめ たまねぎ、しめじ コーン	黒パン、さとう じゃがいも 白いんげん豆	油 ドレッシング (ごま) ホリトル	627 33.4 15.7 2.8	小麦 乳卵		
7	水	■ごはん	牛乳	■肉どうふ丼の具 ■さといもの揚げ煮 ■かんきつ類(スイートスプリング)	ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	はくさい、ねぎ しいたけ スイートスプリング	ごはん、さとう こんにゃくいも かたくり粉 さといも	油	630 22.6 21.2 1.6	乳		
8	木	■コッペパン ■チョコクリーム	牛乳	■ホタテのバター醤油グリル ■ポテトサラダ ■ABCトマトスープ	ホタテ とり肉	牛乳	パセリ ブロッコリー トマト ごまつな	キャベツ、コーン セロリー、たまねぎ だいこん、しめじ	コッペパン チョコクリーム じゃがいも マカロニ	油 バターオイル マヨネーズ	626 32.8 22.2 2.1	小麦 乳卵		
9	金	行事食:初午 ■こぎつね ■ごはん	牛乳	■うま塩温野菜 ■なめこ汁 ■ごまだんご	とり肉 油揚げ とうふ、みそ	牛乳 こんぶ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	れんこん、はくさい なめこ、ねぎ	ごはん、さとう 白玉団子 かたくり粉	油 ごま ごま油	601 22.7 16.8 1.5	乳		
12	月	建国記念の日振替休日												
13	火	■背割れ コッペパン	牛乳	■チリコンカン ■チーズ入りフレンチサラダ ■野菜とワカメのスープ	ぶた肉 大豆たんぱく 大豆	牛乳 チーズ わかめ	トマト ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ、キャベツ コーン、だいこん しめじ	コッペパン ひよこ豆 金時豆、さとう じゃがいも	油 オリーブ油	573 28.0 21.1 2.4	小麦 乳		
14	水	■ごはん	牛乳	■えだまメンチ ■大根のそぼろ煮 ■じゃがいものみそ汁	ぶた肉 とり肉 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん ごまつな	えだまめ、だいこん 干しいたけ たまねぎ、はくさい	ごはん、さとう 小麦粉、パン粉 かたくり粉 じゃがいも	油	695 27.2 23.0 1.6	小麦 乳		
15	木	■ロール パン	牛乳	■イカとポテトの ガーリックグリル ■かぼちゃサラダ ■野菜と玉子のスープ	イカ とり肉 卵	牛乳	パセリ、かぼちゃ ブロッコリー ごまつな にんじん	キャベツ、たまねぎ だいこん、しめじ	ロールパン じゃがいも	油 オリーブ油 ドレッシング (コーン)	594 28.2 23.8 2.1	小麦 乳卵		
16	金	■わかめ ごはん	牛乳	■ホッケの塩焼き ■梅こんぶあえ ■ほうとう風煮込みうどん	ホッケ とり肉 みそ	牛乳 わかめ こんぶ	ごまつな にんじん かぼちゃ	だいこん、うめ ごぼう、干しいたけ ねぎ	ごはん さとう うどん	油 ごま	565 25.9 12.9 3.0	小麦 乳		
19	月	受験応援献立 ■ごはん	牛乳	■ヒレカツ ■ベジタブルカレー ■いよかん	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ いよかん	ごはん パン粉 じゃがいも	油 カレールウ	656 22.6 19.9 2.2	小麦 乳卵		
20	火	■ミルクパン	牛乳	■チキンと野菜のグリル ■白菜ポトフ ■フルーツジュレ	とり肉 ウインナー	牛乳	バジル さやいんげん にんじん ごまつな	れんこん、コーン セロリー、たまねぎ はくさい、しめじ みかん、パイナップル ナタデココ	ミルクパン じゃがいも いちごゼリー	油 オリーブ油	636 26.7 24.0 2.0	小麦 乳		
21	水	■ごはん	牛乳	■カニ玉 ■だいこんナムル ■具だくさんマーボー	卵 カニ ぶた肉、とうふ	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん にら	だいこん、コーン たまねぎ、たけのこ 干しいたけ、はくさい	ごはん、さとう かたくり粉	油 ごま油	594 24.5 19.5 2.6	乳 卵 カニ		
22	木	■ブラン コッペパン	ラ ジ ョ シ ア	■イカメンチ ■マカロニサラダ ■ボークビーンズ	イカ ぶた肉 大豆	ジョア (マスカット)	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト	キャベツ、コーン たまねぎ	ブランコッペパン パン粉、マカロニ じゃがいも ひよこ豆 金時豆	油 マヨネーズ	625 24.5 19.9 2.2	小麦 乳卵		
23	金	天皇誕生日												
26	月	■ごはん	牛乳	■五目あんかけごはんの具 ■レバー竜田甘辛だれ ■かんきつ類(はるみ)	ぶたレバー えび イカ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ、たけのこ はくさい、干しいたけ はるみ	ごはん さとう かたくり粉	油	569 25.9 14.4 1.8	乳 エビ		
27	火	■背割れ コッペパン	牛乳	■焼きそば ■のり塩ポテト ■コンソメスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 青のり わかめ	にんじん	もやし、セロリー たまねぎ、キャベツ だいこん、しめじ	コッペパン 焼きそば麺 じゃがいも	油 オリーブ油	589 24.8 19.1 2.9	小麦 乳		
28	水	■ごはん	牛乳	■サバのみそ煮 ■切り干し大根煮 ■具汁	サバ、みそ 油揚げ、ちくわ とり肉、大豆 豆乳	牛乳	にんじん さやいんげん	切り干し大根 ごぼう、だいこん 干しいたけ、ねぎ	ごはん さとう さといも	油	650 27.3 23.4 2.2	乳		
29	木	■黒パン	牛乳	■厚揚げとかぼちゃの ミートソースがけ ■イタリアンサラダ ■クラムチャウダー	厚揚げ とり肉 ホタテ	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ、だいこん コーン、はくさい エリンギ	黒パン じゃがいも 白いんげん豆	油 ドレッシング (イタリアン) ホリトル	606 27.1 19.0 3.2	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。