



※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		
		平均値	791kcal	33.7g	25.6g	2.7g	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	830kcal	27~41g	18~27g	2.5g未満	たんぱくつ	むきつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しばう			
1	金	行事食; ひなまつり ■ちらしずし	牛乳	■(ちらしずしの具) ■ゆばのすまし汁 ■ひなあえられ	とり肉 油揚げ 卵、ゆば	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう、れんこん 干しいたけ だいこん、ねぎ	ごはん、さとう さいも ひなあられ	油	692 27.0 18.1 2.4	乳卵	
4	月	■わかめ ごはん	牛乳	■とり肉の米粉から揚げ ■ごまあえ ■けんちん汁	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ、ごぼう だいこん、ねぎ 干しいたけ	ごはん さいも こんにやくいも 米粉、さとう	油 ごま油 ごま	757 33.0 21.7 3.1	乳	
5	火	■はちみつ パン	ジュリアン	■オムレツデミグラスソース ■イタリアンサラダ ■ポークビーンズ	卵 ぶた肉 大豆	ジョア (ブレン)	ブロッコリー パプリカ にんじん、トマト	だいこん、コーン たまねぎ	はちみつパン じゃがいも ひよこ豆 金時豆、さとう	油 フラウンルウ ドレッシング (イタリアン)	789 33.8 18.2 2.9	小麦 乳卵	
6	水	■ごはん	牛乳	■こんにやくサラダ ■チキンカレー ■みかんゼリー	とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草 パプリカ	たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも こんにやくいも みかんゼリー	油 カレーウ ドレッシング (和風)	816 29.8 24.8 2.4	小麦 乳	
7	木	■ココア パン	牛乳	■ホタテのバジル焼き ■コーンサラダ ■洋風かき玉汁	ホタテ とり肉 卵	牛乳	バジル ブロッコリー にんじん こまつな	コーン キャベツ たまねぎ	ココアパン じゃがいも	油 オリブ油 ドレッシング (コーン)	765 41.1 26.1 2.0	小麦 乳卵	
8	金	■ビビンバ (ごはん)	牛乳	■(ビビンバの具) ■くらげサラダ ■ワンドンスープ	ぶた肉 くらげ とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	たけのこ、たまねぎ もやし、コーン だいこん	ごはん ワンドン さとう	油 ごま油 ごま	792 34.2 23.7 2.3	小麦 乳	
11	月	■ごはん	牛乳	■そぼろ入り玉子焼き ■ひじき煮 ■なめこ汁	卵、とり肉 大豆 油揚げ、みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう、だいこん ねぎ、なめこ	ごはん こんにやくいも さとう	油 ごま油	717 27.8 18.4 2.1	乳卵	
12	火	中学校 卒業祝い ■こめっこ ぱん	牛乳	■ホキフライレモンソースがけ ■ツナサラダ ■カレースープ ■小:いちごゼリー 中・特支:焼きプリンタルト	ホキ ツナ ぶた肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	だいこん たまねぎ レモン	こめっこぱん じゃがいも パン粉、さとう 小:いちごゼリー 中・特支:プリンタルト	油 オリブ油 カレーウ	899 36.5 34.7 3.9	小麦 乳 (中・特支) 卵	
13	水	~中学校卒業式~ ■ごはん	牛乳	■とうふしゅうまい ■ナムル ■八宝菜	とうふ スケトウダラ ぶた肉、イカ なると、うずら卵	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えだまめ、キャベツ もやし、たまねぎ たけのこ、はくさい 干しいたけ	ごはん しゅうまい皮 さとう かたくり粉	油 ごま油 ごま	865 34.6 34.6 2.8	小麦 乳卵	
14	木	■ブラン コッペパン	牛乳	■メバルのガーリック焼き ■花野菜サラダ ■コーンポタージュ	メバル とり肉	牛乳 スキムミルク	パセリ、パプリカ ブロッコリー にんじん こまつな	カリフラワー だいこん、たまねぎ しめじ、コーン	ブランコッペパン じゃがいも 白いんげん豆	油、オリブ油 ドレッシング (フレンチ) ヨーグルム スープの素	793 37.4 28.0 3.4	小麦 乳	
15	金	■ごはん	牛乳	■和風おろしハンバーグ ■ウドのいため煮 ■わかめのみそ汁	とり肉 ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ うど	ごはん、さとう じゃがいも こんにやくいも かたくり粉	油	761 32.0 23.3 2.2	乳	
18	月	行事食; 春の彼岸 ■減量ごはん	牛乳	■サケの塩焼き ■五目豆 ■豚汁 ■ぼたもち(きなこ)	サケ、ぶた肉 さつま揚げ 大豆、みそ とうふ、きなこ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	れんこん、ごぼう だいこん、ねぎ	ごはん じゃがいも もち米 小豆、さとう	油	845 40.0 19.4 2.0	乳	
19	火	■コッペパン	ジュリアン	■パンプキンサンブルエッグ ■マカロニソテー ■ブラウンシチュー	卵 ベーコン とり肉	ジョア (マスカット)	かぼちゃ さやいんげん にんじん	たまねぎ しめじ	コッペパン マカロニ じゃがいも さとう	油 フラウンルウ	749 33.3 21.9 4.2	小麦 乳卵	
20	水	春分の日											
21	木	■黒パン	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■アーモンドサラダ ■ポトフ	厚揚げ ウインナー とり肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	コーン、だいこん セロリー、たまねぎ はくさい	黒パン じゃがいも さとう	油 オリブ油 アーモンド	810 38.0 31.7 2.3	小麦 乳	
22	金	小学校 卒業祝い ■ピラフ	牛乳	■エビフライ ■ミネストローネ ■小:焼きプリンタルト 中:いちごゼリー	ウインナー エビ とり肉	牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ、コーン セロリー、キャベツ	ごはん じゃがいも パン粉 小:プリンタルト 中:いちごゼリー	油	816 29.9 25.2 1.4	小麦 乳 エビ (小)卵	
25	月	~小学校卒業式~ ■ごはん	牛乳	■とうふしゅうまい ■ナムル ■八宝菜	とうふ スケトウダラ ぶた肉、イカ なると、うずら卵	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えだまめ、キャベツ もやし、たまねぎ たけのこ、はくさい 干しいたけ	ごはん しゅうまい皮 さとう かたくり粉	油 ごま油 ごま	865 34.6 34.6 2.8	小麦 乳卵	
26	火	■背割れ コッペパン	牛乳	■ウインナーマスタードソース ■シャキシャキサラダ ■コロコロ野菜スープ	ウインナー 大豆 とり肉	牛乳 ひじき	にんじん パプリカ	キャベツ、コーン ごぼう、くわい、山菜 れんこん、セロリー たまねぎ、だいこん	コッペパン じゃがいも こんにやくいも さとう、はちみつ	油 マヨネーズ	721 29.1 30.2 3.1	小麦 乳卵	

◎ 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。