

	な)	アレルキー物質を含む	`艮市	るを表示しました。表示が義務付けられた	:/品日(特定店	(付料)则"/]	∖友・そは・洛ィ		沼田給	食センター	TEL	23-1672
71	L	こんだてめ	\ I \	たん白質 脂質 食塩相当量	<u>あ</u>		- 0.7	みどり		1ろ	栄養価	四つ及印
ひに	よう	LNIE CX) (, ;;;	小学校 24.8g 20.7g 3.0g	1ぐん 血や肉に	2ぐん 骨·歯	3ぐん	4ぐん 体の調子を	5ぐん 熱・カク	6ぐん りもとに	エネルキ*- 小640	- 7品目 ※給食で
にち		* Line of the contract of the	72	中学校 28.9g 23.7g 3.5g	なる	になる	ねんまくを 丈夫にする	ととのえる	点 な		中820	そばは
_				(1ヶ月平均値)	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		キロカロリー	出して いません
1	火	■パーカー ハウス	牛乳	■野菜コロッケ ■パックソース ■グリーンサラダ ■秋野菜のスープ ■くだもの(なし)	ウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ.コーン.たまねぎ しめじ.えのきたけ.なし	パーカーハウス じゃがいも さつまいも	油,ソース ドレッシング	686 856	乳 小麦 卵
2	水	■ごはん	牛乳	■味付け肉団子■おかかあえ■八宝菜■ミニゼリー	肉団子.削り節 ぶた肉.うずら卵 いか.えび	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ,もやし,はくさいたまねぎ,たけのこ,しいたけ	ごはん でん粉.砂糖 ゼリー	ごま油 油 がらスープ	644 806	乳 卵 えび,かに
3	木	■はちみつパン		■白身魚のピザ風焼き ■さつまいもサラダ ■きのこソテー ■和風スープ	ホキ,ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン にんじん	キャベツ,しめじ,エリンギ コーン,たまねぎ,もやし だいこん,しいたけ	はちみつパン パン粉 さつまいも マカロニ	ピザソース マヨネーズ バター	692 844	乳 小麦 卵
4	金	■豚キムチご飯 (ごはん)	牛乳	■ (豚キムチご飯の具) ■ 玉子焼き ■ みそドレサラダ ■ けんちん汁	ぶたひき肉 大豆,卵 豆腐,焼き竹輪 いりこみそ	牛乳 こんぶ	にら,こまつな ブロッコリー にんじん	キャベツ,ねぎ.もやし コーン,だいこん,たまねぎ ごぼう	ごはん,砂糖 こんにゃく さといも	キムチの素 油	589 727	乳卵
7	月	■ごはん	牛乳	■鶏肉のてり焼き ■海と畑のサラダ ■さつまいもの甘辛煮 ■こしね汁	とり肉,ツナ 豆腐,みそ	牛乳 ひじき	赤ピーマン にんじん	きゅうり,キャベツ,コーン しいたけ,ねぎ,だいこん ごぼう	ごはん.砂糖 でん粉 さつまいも こんにゃく	ドレッシング 油	670 796	乳
8	火	■ロールパン		■フライドチキン ■フレンチサラダ ■カレースープ ■くだもの(ぶどう)	とり肉ぶた肉	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	カリフラワー,キャベツ コーン,たまねぎ,しめじ ぶどう	ロールパン じゃがいも マカロニ	ドレッシング 油 カレールウ カレー粉	758 926	乳小麦
9	水	■ごはん	牛乳	■さばの十石みそ焼き ■レンコンのきんびら ■上州サラダ ■ニラ玉みそ汁	さば,みそ さつま揚げ ツナ,豆腐,卵	牛乳	にんじん さやいんげん 赤ピーマン こまつな,にら	れんこん,キャベツ,だいこん はくさい,ねぎ,しいたけ	ごはん,砂糖 こんにゃく	油 ドレッシング	688 848	乳卵
10	木	■食パン ■プルーペリージャム	牛乳	■チーズポテト ■イタリアンサラダ ■コロコロ野菜スープ	ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー こまつな 赤ピーマン にんじん	ブルーベリー,エリンギ えだまめ,キャベツ,きゅうり たまねぎ,だいこん,ごぼう セロリー,しめじ	食パン じゃがいも	マヨネーズ 油 ドレッシング	653 784	乳 小麦 卵
11	金	<i>リクエスト: 多那中</i> ■ごはん		■和風おろしハンバーグ ■ごぼうサラダ ■なめこ汁 ■きなこ白玉	ハンバーグ 豆腐,みそ きなこ	牛乳	にんじん	だいこん,ごぼう,キャベツ コーン,きゅうり,ねぎ なめこ,たまねぎ	ごはん,砂糖 でん粉 さといも しらたま	ドレッシング	719 900	乳
15	火	■みそラーメン (ラーメン)		■しゅうまい ■五色和え ■みそラーメンスープ ■プチボールカステラ	しゅうまい ぶた肉,なると みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう 赤ピーマン にんじん	はくさい。もやし。きゅうり たまねぎ、キャベツ ねぎ、メンマ、コーン	ラーメン カステラ (カスタード入)	ドレッシング 油 がらスープ ラーメンスープ	625 780	乳 小麦 卵
16	水	■ごはん	牛乳	■いわしの梅煮■浅漬け■具だくさんみそ汁■大学芋	いわし 豆腐,みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ,きゅうり,だいこん たまねぎ,はくさい	ごはん じゃがいも さつまいも		732 878	乳
17	木	世界の料理:ドイツ ■ブランコッペ		■アウフラウフ(野菜の重ね焼き) ■カリーヴルスト(カレー味のウインナー) ■グルケンザラート風サラダ(ヨーグルト風サラダ) ■チキンフリカッセスープ(チャンのクリーム素)	ウィンナー とり肉,豆乳	牛乳 チーズ ヨーグルト クリーム	ブロッコリー 赤ピーマン ケチャップ にんじん さやいんげん かぼちゃ	しめじ,マッシュルーム エリンギ,きゅうり,カリフラワー キャベツ,コーン,たまねぎ	ブランコッペッパン マカロニ じゃがいも 砂糖	カレー粉 油,バター マヨネーズ ごま ピザソース	623 741	乳 小麦 卵
18	金	<i>味めぐり:大分県</i> ■お宝ご飯 (ごはん)	牛乳	■(お宝ご飯の具) ■鶏のから揚げ ■パリポリサラダ ■のっぺ汁	とり肉,大豆 油揚げ,豆腐	牛乳 こんぶ	こまつな 赤ピーマン にんじん	えだまめ,コーン,キャベツ だいこん,ねぎ,ごぼう,しいたけ	ごはん でん粉 こんにゃく 砂糖.さといも	油 ごま ごま油	604 736	乳
21	月	^{沼田大好き!} 地場産の日 ■ポークカレー (麦ごはん)	ジョア	■こんにゃくステーキ ■えのきサラダ ■ポークカレー ■くだもの(りんご)	ツナ ぶた肉	ジョア	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	えのきたけ,だいこん,たまねぎ ブルーン,りんご	むぎごはん こんにゃく じゃがいも	ドレッシング カレールウ(JA) 油,ソース ごま,ごま油	745 915	乳
23	水	^{学校給食ぐんまの日} ■きのこご飯 (ごはん)		■(きのこご飯の具) ■厚揚げのみそ焼き ■群馬野菜のポン酢和え ■おきりこみ	とり肉,油揚げ 生揚げ.削り節 ぶた肉,みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう 赤ピーマン こまつな	えだまめ,まいたけ,エリンギ しめじ,たまねぎ,キャベツ もやし,だいこん,ごぼう しいたけ,ねぎ	ごはん,砂糖 じゃがいも こんにゃく おきりこみめん	油 ポン酢	616 759	乳
24	木	■ミルクパン		■秋野菜のキッシュ ■コーンサラダ ■スパゲティソテー ■白菜と肉団子のスープ	卵,豆乳,ツナ ぶたひき肉 ミニ肉団子	牛乳 チーズ	ブロッコリー ケチャップ にんじん こまつな	しめじ,コーン,カリフラワー キャベツ,マッシュルーム たまねぎ,はくさい,ねぎ えのきたけ,だいこん	ミルクパン さつまいも スパゲッティ	ドレッシング 油,ソース デミグラスソース	691 838	乳 小麦 卵
25	金	■ごはん		■さんまのかば焼き ■ジャガイモの金平 ■コロコロキムチ ■きのこ汁	さんま,豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にら,こまつな	だいこん,きゅうり,えのきたけ しめじ,しいたけ,まいたけ はくさい,ねぎ	ごはん,砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	油,ごま キムチの素	692 814	乳
29	火	■ツイストパン		■オムレツのデミグラスソースかけ ■シーザーサラダ ■里芋のミネストローネ ■〈だもの(かき)	オムレツ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	たまねぎ,しめじ,キャベツ きゅうり,コーン,はくさい セロリー,かき	ツイストパン 砂糖,さといも マカロニ	デミグラスソース 油,ソース がらスープ ドレッシング	609 736	乳 小麦 卵
30	水	■豚肉丼 (ごはん)	牛乳	■ (豚肉丼の具) ■焼きかぽちゃ ■あっさり漬け ■田舎汁	ぶた肉,油揚げ 豆腐,みそ	牛乳	かぽちゃ こまつな にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ だいこん はくさい ごぼう	ごはん,砂糖 じゃがいも	油	630 773	乳
31	木	■ほうれん草パン		■さけのハーブ焼き ■パッチョサラダ ■ハロウィンシチュー ■パンプキンババロア	さけ とり肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	きゅうり,キャベツ,たまねぎ はくさい,コーン,ビーツ	ほうれんそうパン さつまいも 白いんげん豆 ババロア	ドレッシング 油 クリームスープ ベシャメルソース スープストック	653 800	乳小麦