



※給食では、そばと落花生、キウイフルーツは出していません。

沼田市学校給食センター TEL 25-3762

| ひ<br>よ<br>う<br>ち | 1ヵ月平均<br>エネルギー<br>平均値<br>基準値 | たん白質<br>34.4g<br>34.2g | 脂質<br>23.8g<br>23.1g | 食塩相当量<br>3.0g<br>2.5g未満                            | あか  |              | みどり                              |   | きいろ                               |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | アレルギー<br>特定<br>原材料<br>7品目 |
|------------------|------------------------------|------------------------|----------------------|--|---|--------------|----------------------------------|---|-----------------------------------|---|-------------------------------|---------------------------|
|                  |                              |                        |                      |  | 1ぐん   | 2ぐん          | 3ぐん                              | 4ぐん   | 5ぐん                               | 6ぐん   |                               |                           |
|                  |                              |                        |                      |  | 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                           | しぼう   |                               |                           |
| 6                | 木                            | ■ロールパン                 | 牛乳                   | ■チキントマトソース<br>■パッチョサラダ<br>■春キャベツのスープ<br>■プチボールカステラ | とり肉,ベーコン                                      | 牛乳           | ブロッコリー<br>パプリカ<br>にんじん           | たまねぎ,だいこん,きゅうり<br>キャベツ,セロリー                     | パン<br>さとう,マカロニ<br>カステラ            | ソース,油<br>ドレッシング<br>(レモンハチマ)<br>ケチャップ<br>ピューレー<br>ドミグラスソース | 938<br>35.9<br>38<br>3.6      | 乳<br>小麦                   |
| 7                | 金                            | 端午の節句<br>■ごはん          | 牛乳                   | ■カツオフライ<br>■たけのこの煮物<br>■じゃがいものみそ汁<br>■かしわもち        | カツオフライ<br>さつま揚げ<br>米みそ,豆みそ<br>かつお節,ぶた肉<br>生揚げ | 牛乳           | にんじん<br>こまつな                     | たけのこ,たまねぎ<br>だいこん,しめじ                           | ごはん<br>こんにやく<br>じゃがいも<br>かしわもち    | 油   | 882<br>33.3<br>18.8<br>2.1    | 乳<br>小麦                   |
| 10               | 月                            | ■ごはん                   | 牛乳                   | ■豚肉丼の具<br>■磯和え<br>■春雨スープ                           | ぶた肉,みそ<br>ミートボール<br>なると                       | 牛乳<br>じゃこのり  | ほうれんそう<br>にんじん,にら<br>パプリカ        | れんこん,エリンギ,キャベツ<br>グリーンピース,だいこん<br>たまねぎ,しいたけ,もやし | ごはん,さとう<br>はるさめ                   | 油   | 845<br>34.8<br>22.5<br>2.2    | 乳<br>小麦                   |
| 11               | 火                            | ■はちみつ<br>パン            | ジュ<br>ア              | ■白身魚レモンソースかけ<br>■ペンのトマトソース煮<br>■ポトフ                | 白身フライ<br>だいず<br>ソーセージ                         | ジュア          | パプリカ<br>にんじん                     | レモン,たまねぎ,エリンギ<br>しめじ,キャベツ,セロリー                  | パン<br>さとう,マカロニ<br>じゃがいも           | 油<br>ドミグラスソース<br>ケチャップ<br>ピューレー                           | 835<br>29.7<br>20.8<br>3.9    | 乳<br>小麦                   |
| 12               | 水                            | ■ごはん                   | 牛乳                   | ■ぎょうざ<br>■ゆずサラダ<br>■マーボー豆腐                         | ぎょうざ,とり肉<br>ぶた肉<br>豆腐,みそ                      | 牛乳           | こまつな<br>パプリカ<br>にんじん,にら          | キャベツ,たまねぎ<br>たけのこ,しいたけ                          | ごはん,でん粉                           | ドレッシング<br>(ゆずしょうゆ)<br>トウバンジャン<br>油                        | 894<br>33.2<br>25.7<br>1.9    | 乳<br>小麦                   |
| 13               | 木                            | ■ミルクパン                 | 牛乳                   | ■サーモンフライ<br>■Pタルタルソース<br>■キャベツソテー<br>■トマトスープ       | さけフライ<br>ベーコン,とり肉                             | 牛乳           | にんじん<br>こまつな<br>トマト              | キャベツ,しめじ<br>たまねぎ,コーン                            | パン<br>じゃがいも                       | 油,カレー粉<br>タルタル<br>ソース<br>ピューレー                            | 885<br>37.3<br>33.3<br>4.1    | 卵<br>乳<br>小麦              |
| 14               | 金                            | ■ごはん                   | 牛乳                   | ■オムレツ<br>■チキンカレー<br>■フルーツヨーグルト                     | オムレツ<br>とり肉,大豆                                | 牛乳<br>ヨーグルト  | にんじん                             | たまねぎ,みかん<br>もも,パインアップル                          | ごはん<br>じゃがいも                      | カレー粉<br>ソース,油   | 945<br>35<br>22.2<br>2.4      | 卵<br>乳<br>小麦              |
| 17               | 月                            | ■ごはん                   | 牛乳                   | ■さんまの蒲焼き風<br>■豚肉と小松菜の塩炒め<br>■いなか汁                  | サンマフライ<br>ぶた肉,豆腐<br>米みそ,豆みそ                   | 牛乳           | こまつな<br>パプリカ<br>にんじん             | しめじ,たけのこ<br>だいこん,ねぎ                             | ごはん,こんにやく<br>じゃがいも                | 油<br>ごま油  | 895<br>32.5<br>30.9<br>2.1    | 乳<br>小麦                   |
| 18               | 火                            | ■コッペパン<br>■イチゴジャム      | 牛乳                   | ■厚揚げのピザ焼き<br>■グリーンサラダ<br>■コーンクリームスープ               | 生揚げ<br>ベーコン,とり肉                               | 牛乳<br>スキムミルク | さやいんげん<br>パプリカ<br>ブロッコリー<br>こまつな | キャベツ,たまねぎ,コーン                                   | パン<br>いちごジャム<br>マカロニ,さとう<br>じゃがいも | ケチャップ<br>ドレッシング<br>(フレンチ)<br>ベシマルソース<br>油,ピザソース<br>コーンスープ | 847<br>33.6<br>23.8<br>3.5    | 乳<br>小麦                   |
| 19               | 水                            | ■ごはん                   | 牛乳                   | ■照り焼きハンバーグ<br>■五目まめ<br>■なめこ汁                       | ハンバーグ<br>だいず,豆腐<br>さつま揚げ<br>米みそ,豆みそ           | 牛乳<br>こんぶ    | さやいんげん<br>にんじん<br>こまつな           | れんこん,ねぎ<br>だいこん,なめこ                             | ごはん,でん粉<br>こんにやく,さとう              | 油   | 832<br>30.8<br>22.9<br>3      | 乳<br>小麦                   |
| 20               | 木                            | ■背割れコッペ                | 牛乳                   | ■焼きそば<br>■パンバンジーサラダ<br>■中華スープ<br>■リンゴのコンポート        | ぶた肉,とり肉<br>たこボール                              | 牛乳           | にんじん<br>こまつな<br>パプリカ             | キャベツ,だいこん,たまねぎ<br>もやし,しめじ,たけのこ<br>コーン,しいたけ,りんご  | パン<br>中華めん<br>でん粉                 | ソース,油<br>ドレッシング<br>(パンバンジー)<br>ごま油                        | 786<br>34.7<br>18.9<br>4.4    | 乳<br>小麦                   |
| 21               | 金                            | ■ごはん                   | 牛乳                   | ■さけのりマヨ焼き<br>■高野豆腐の中華煮<br>■豚汁                      | さけ,凍り豆腐<br>ぶた肉<br>米みそ,豆みそ                     | 牛乳<br>のり     | さやいんげん<br>にんじん<br>こまつな           | たまねぎ,しめじ<br>だいこん,ごぼう                            | ごはん,さとう<br>でん粉<br>こんにやく           | マヨネーズ<br>油  | 833<br>37.8<br>23.2<br>2.6    | 卵<br>乳<br>小麦              |
| 24               | 月                            | ■ごはん                   | 牛乳                   | ■海鮮チリソース<br>■中華ごぼうサラダ<br>■ワンタンスープ                  | えびボール<br>いか,ぶた肉                               | 牛乳           | ほうれんそう<br>にんじん                   | たまねぎ,グリーンピース<br>ごぼう,キャベツ,コーン<br>だいこん,ねぎ,しいたけ    | ごはん<br>ワンタン                       | 油,ごま油<br>ドレッシング<br>(ナムル)<br>チリソース                         | 805<br>33.4<br>14.8<br>2.5    | 乳<br>小麦<br>エビ             |
| 25               | 火                            | ■黒パン                   | 牛乳                   | ■ミートボール<br>■スパゲッティソテー<br>■ポテトスープ                   | ミートボール<br>ソーセージ<br>とり肉                        | 牛乳           | パプリカ<br>さやいんげん<br>にんじん           | エリンギ,たまねぎ,しめじ                                   | パン<br>スパゲッティ<br>じゃがいも             | バター<br>オイル<br>油   | 808<br>32.4<br>23.5<br>3.4    | 乳<br>小麦                   |
| 26               | 水                            | ■ごはん                   | 牛乳                   | ■回鍋肉風炒めもの<br>■ツナサラダ<br>■五目スープ                      | ぶた肉,生揚げ<br>みそ,ツナ<br>あさり                       | 牛乳           | ブロッコリー<br>にんじん<br>こまつな           | キャベツ,たけのこ<br>だいこん,コーン<br>たまねぎ,しめじ,もやし           | ごはん,さとう<br>でん粉                    | 油<br>マヨネーズ  | 793<br>32.9<br>22.6<br>2.2    | 卵<br>乳<br>小麦<br>カニ        |
| 27               | 木                            | ■ココアパン                 | 牛乳                   | ■タラのバジルトマト焼き<br>■リヨネーズポテト<br>■フォーのスープ              | たら,ベーコン<br>とり肉                                | 牛乳           | トマト,にら<br>こまつな<br>にんじん           | エリンギ,たまねぎ<br>もやし,キャベツ,レモン                       | パン<br>さとう,フォー<br>じゃがいも,           | 油<br>ドミグラスソース   | 859<br>41.3<br>24.4<br>4.0    | 乳<br>小麦                   |
| 28               | 金                            | ■ごはん                   | 牛乳                   | ■鶏肉のてり焼き<br>■アスパラとジャガイモの塩金平<br>■ニラ玉みそ汁             | とり肉,かまぼこ<br>豆腐,卵<br>米みそ,豆みそ                   | 牛乳           | アスパラガス<br>にんじん,にら                | コーン,だいこん,たまねぎ                                   | ごはん,さとう<br>でん粉<br>じゃがいも           | 油<br>ごま油  | 794<br>37.4<br>16.3<br>2.5    | 卵<br>乳<br>小麦              |
| 31               | 月                            | ■山菜うどん                 | 牛乳                   | ■竹輪の磯辺揚げ<br>■キャベツと鶏の塩昆布和え<br>■(山菜うどん汁)<br>■アセロラゼリー | ちくわ,とり肉<br>ぶた肉                                | 牛乳<br>こんぶ    | こまつな<br>にんじん                     | キャベツ,もやし,山菜水煮<br>ねぎ,なめこ                         | うどん,さとう<br>ゼリー<br>小麦粉             | 油,ごま<br>ごま油   | 877<br>32.8<br>25.7<br>4.2    | 乳<br>小麦                   |