



※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 よ う ち	う び	1ヵ月平均 エネルギー たん白質 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ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん						
		平均値	644kcal	28.0g	20.5g	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	650kcal	26.8g	18.1g	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		
1	火	■コッペパン	牛乳	■チキンガーリック焼き ■ブロッコリーサラダ ■クラムチャウダー	とり肉,あさり	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー パプリカ にんじん	だいこん,コーン たまねぎ,マッシュルーム	パン じゃがいも	ドレッシング (青じそ) ベシマルソース 油	640 29 21.9 3.4	乳 小麦	
2	水	■ごはん	牛乳	■さばの味噌煮 ■しそひじき和え ■いなか汁	さば,豆腐 とり肉,油揚げ みそ	牛乳 ひじき	ごまつな にんじん	キャベツ,しめじ,だいこん もやし,ねぎ	ごはん こんにやく じゃがいも		624 27.1 19.7 2.2	乳	
3	木	■ほうれん草パン	牛乳	■野菜コロッケ ■チキンとれんこんのソテー ■肉団子と春雨のスープ	とり肉 ミートボール	牛乳	パプリカ さやいんげん にんじん ごまつな	れんこん,たまねぎ,しめじ	パン,さとう コロッケ はるさめ	油	618 24.8 21.9 3	乳 小麦	
4	金	行事食: 歯と口の健康週間 ■ごはん ■ふりかけ	牛乳	■豚肉のしょうが焼き ■磯和え ■かき玉汁	ぶた肉,卵 なると,豆腐	牛乳 焼きのり	ごまつな にんじん	キャベツ,もやし だいこん,ねぎ,しいたけ	ごはん,さとう でん粉		610 29.3 18.9 2.1	卵 乳 小麦	
7	月	■ごはん	牛乳	■白身魚竜田ねぎソースかけ ■きんぴらごぼう ■沢煮椀	たら,さつま揚げ ぶた肉,豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ,ごぼう,だいこん しいたけ	ごはん,さとう こんにやく でん粉	油	625 28.9 16 2.2	乳 小麦	
8	火	■ロールパン	牛乳	■マーメレードチキン ■イタリアンサラダ ■コーンクリームスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	ごまつな パプリカ にんじん	だいこん きゅうり,たまねぎ,コーン	パン じゃがいも マーメレード	ドレッシング (イタリヤン) ベシマルソース 油	651 29.7 23.1 3.1	乳 小麦	
9	水	■ごはん	牛乳	■しらすとわかめの卵まき ■豚肉と厚揚げのみそ炒め ■ごまつなのみそ汁	卵,ぶた肉 生揚げ,みそ	牛乳 しらす わかめ	にんじん ごまつな	キャベツ,たけのこ たまねぎ,しめじ,だいこん	ごはん さとう,焼きふ	油	632 27.9 20.3 2.3	卵 乳 小麦 カニ	
10	木	■パインパン	牛乳	■ミートボールとキノコのトマトクリーム煮 ■いかくんサラダ ■ポトフ	ミートボール いか ソーセージ	牛乳 生クリーム	トマト パプリカ にんじん	エリンギ,しめじ,たまねぎ キャベツ,きゅうり,だいこん ,カリフラワー,セロリー	パン じゃがいも	ベシマルソース ドレッシング (青じそ)	673 27.5 22.4 3.3	乳 小麦	
11	金	行事食:入梅 ■ごはん	牛乳	■いわしの生姜煮 ■レバニラ炒め ■豚汁 ■うめゼリー	いわし,ぶた肉 ぶたレバー 竹輪,豆腐,みそ	牛乳	にら にんじん	キャベツ,たけのこ,もやし たまねぎ,だいこん,ごぼう	ごはん,ゼリー こんにやく	油	695 29.3 19.4 2.5	乳 小麦	
14	月	■ナン	牛乳	■タンドリーチキン ■だいこんサラダ ■キーマカレー	とり肉,ぶた肉 大豆 ひよこめ	牛乳 ヨーグルト	パプリカ ブロッコリー にんじん トマト	だいこん,コーン たまねぎ,エリンギ	ナン	ドレッシング (パンパンジー) 油 カレールウ	649 32.8 29.1 2.9	乳 小麦	
15	火	■はちみつパン	牛乳	■サーモンのパン粉焼き ■しやしきやきサラダ ■ヌードルスープ	さけ,あさり	牛乳 チーズ	パプリカ にんじん	キャベツ,きゅうり ごぼう,くわい たまねぎ	パン,パン粉 じゃがいも スパゲッティ	マヨネーズ 油	603 28.8 18.9 2.7	卵 乳 小麦 カニ	
16	水	■ごはん	牛乳	■とり天 ■Pタルタルソース ■海藻サラダ ■みそけんちん汁	とり肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 海藻	ブロッコリー パプリカ にんじん ごまつな	キャベツ,たまねぎ ,だいこん,ねぎ,ごぼう	ごはん こんにやく	タルタルソース ドレッシング (和風しょうゆ) 油	651 28.8 21.3 2.3	卵 乳 小麦	
17	木	■コッペパン	牛乳	■焼きかまチーズ ■ミートソースポテト ■ラビオリスープ	やきかまチーズ ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな	コーン,たまねぎ キャベツ,セロリー	パン じゃがいも ラビオリ	油	609 27.3 17.4 3.2	乳 小麦	
18	金	■ごはん	牛乳	■赤魚スタミナ焼き ■筑前煮, ■なめこ汁 ■わらびもち	あかうお,とり肉 豆腐,みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう,たけのこ,れんこん しいたけ,ねぎ,だいこん なめこ	ごはん,さとう こんにやく わらびもち	油	615 27.8 12.4 1.7	乳 小麦	
21	月	■ごはん	牛乳	■照り焼きハンバーグ ■じゃがいもソテー ■ピリ辛みそ汁	ハンバーグ ぶた肉,豆腐 みそ	牛乳	さやいんげん にんじん ごまつな	エリンギ,たまねぎ だいこん	ごはん,でん粉 じゃがいも	油 キムチの 素	659 27.6 19.5 2.1	乳 小麦	
22	火	■黒パン	牛乳	■チキンナゲット ■スパゲティーサラダ ■トマトスープ	チキンナゲット ベーコン	牛乳	パプリカ にんじん ごまつな トマト	きゅうり,キャベツ コーン,たまねぎ,だいこん	パン スパゲッティ じゃがいも	ドレッシング (レモンパツォ) 油	642 26.1 21.1 2.7	乳 小麦	
23	水	■ごはん	冷 湯 ア い	■さばの西京揚げ ■ひじきの炒め煮 ■すまし汁	さば,大豆,豆腐 さつま揚げ かにかまぼこ	ジョア ひじき	にんじん ごまつな	れんこん,だいこん たまねぎ,しいたけ	ごはん,さとう	油	606 24.5 17.3 1.9	卵 乳 小麦 カニ	
24	木	■コッペパン ■チョコスプレッド	牛乳	■チキンカレーピカタ ■花野菜サラダ ■いかボールスープ	とり肉,いか	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん,にら	カリフラワー,キャベツ たまねぎ,たけのこ もやし,しいたけ	パン チョコスプレッド	ドレッシング (ごま)	640 29.4 22.1 2.9	卵 乳 小麦	
25	金	■ごはん	牛乳	■ししやもフリッター ■フレンチサラダ ■ハヤシシチュー	ぶた肉	牛乳 ししやも	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ,きゅうり,たまねぎ, マッシュルーム	ごはん じゃがいも	ドレッシング (フレンチ) 油,ハヤシルウ	740 24.4 28 3.3	乳 小麦 えびカニ	
28	月	■しょうゆラーメン (ラーメン)	牛乳	■いかメンチ ■野菜炒め ■(しょうゆラーメンスープ)	いか,なると ぶた肉	牛乳 わかめ	さやいんげん ごまつな にんじん	キャベツ,もやし たまねぎ,しなちく,コーン	ラーメン でん粉	油 ごま油	680 25.4 17.9 4.4	乳 小麦	
29	火	■ハンパ ■ハンパ	牛乳	■チーズオムレツ ■コーンサラダ ■ポークビーンズ	卵,大豆 ひよこめ ぶた肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	コーン,キャベツ きゅうり,たまねぎ	パン きんときまめ じゃがいも	ドレッシング (コールスロー) 油	653 29.3 23.4 2.7	卵 乳 小麦	
30	水	■ごはん	牛乳	■あじ大葉フライ ■豚キムチ ■五目スープ	あじ,ぶた肉 みそ,なると 豆腐	牛乳	にら にんじん ごまつな	もやし,はくさい ねぎ,しめじ,だいこん	ごはん でん粉	油	644 30 18.2 2.8	乳 小麦	