



※給食では、そばと落花生、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

ひょう ご ち	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	
	平均値	797kcal	34.1g	24.0g	3.1g	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん			6ぐん
	基準値	830kcal	34.2g	23.1g	2.5g未満	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 とのえる	熱・力のもとに なる			
						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	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 パブリカ 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	786 35.6 26.3 3.9	乳 小麦	
2	水	■ごはん	牛乳	■さばの味噌煮 ■しそひき和え ■いなか汁	さば,豆腐 とり肉,油揚げ みそ	牛乳 ひじき	こまつな 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		792 33.5 23.9 2.5	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	パブリカ さやいんげん にんじん こまつな	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	779 30.1 26.1 3.5	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	こまつな 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		768 36.4 22.3 2.3	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 こまつな	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	765 33.8 18.1 2.5	乳 小麦	
8	火	■ロールパン	牛乳	■マーマレードチキン ■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	こまつな パブリカ 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 マーマレード	ドレッシング (イタリアン) ベシマルソース 油	807 37.1 27.4 3.5	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 ■こまつなのみそ汁	卵,ぶた肉 生揚げ,みそ	牛乳 しらす わかめ	にんじん こまつな	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	794 33.7 24.5 2.6	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 パブリカ 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)	822 32.5 26 4	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	823 32.7 20.9 2.6	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 ひよこまめ	牛乳 ヨーグルト	パブリカ 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 (ハンパソウ) 油 カレールウ	796 40.8 34.2 3.1	乳 小麦	
15	火	■はちみつパン	牛乳	■サーモンのパン粉焼き ■しゃきしゃきサラダ ■ヌードルスープ	さけ,あさり	牛乳 チーズ	パブリカ 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 スバゲッティ	マヨネーズ 油	740 34.6 21.9 3.2	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 パブリカ にんじん こまつな	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	857 43 24.9 2.9	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 こまつな	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	745 32.9 20 3.9	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 こまつな	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	740 32.4 13.5 1.8	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 こまつな	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	824 33.1 22.9 2.4	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	パブリカ にんじん こまつな トマト	きゅうり,キャベツ コーン,たまねぎ,だいこん	パン スバゲッティ じゃがいも	ドレッシング (レモンハッacho) 油	812 32.4 25.8 3.3	乳 小麦	
23	水	■ごはん	牛乳	■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 こまつな	れんこん,だいこん たまねぎ,しいたけ	ごはん,さとう	油	768 29.2 21.6 2	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 パブリカ 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)	768 34.7 25.3 3.4	卵 乳 小麦	
25	金	■ごはん	牛乳	■ししゃもフリッター ■フレンチサラダ ■ハヤシシチュー	ぶた肉	牛乳 ししゃも	ブロッコリー パブリカ 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,ハヤシウ	922 30.3 33.1 3.6	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 こまつな 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	804 29.6 20.3 4.9	乳 小麦	
29	火	■パンプキンパン	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 ひよこまめ 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	804 35.1 27.3 3.2	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 こまつな	もやし,はくさい ねぎ,しめじ,だいこん	ごはん でん粉	油	813 36.7 21.4 3.1	乳 小麦	