



※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 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	849kcal	35.0g	27.1g	3.4g	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	34.2g	23.1g	2.5g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	しぼう			
1	水	■ごはん	牛乳	■かにかまロール ■レモンサラダ ■ハヤシシチュー	かに、卵 ぶた肉、大豆	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ、コーン だいこん、たまねぎ	ごはん じゃがいも	油、ハヤシウ ドレッシング (レモン)	872 30.4 27.9 3.3	卵 乳 カニ	
2	木	■はちみつ パン	牛乳	■サーモンパン粉焼き ■ガーリックポテト ■パニライス ■ジュリエンスープ	さけ ベーコン	牛乳 チーズ	いんげん にんじん こまつな	エリンギ、セロリー たまねぎ、キャベツ	はちみつパン じゃがいも パン粉、アイス スパゲッティ	油	867 38.9 25.3 2.9	乳 小麦	
3	金	■ごはん	牛乳	■春巻き ■くらげのサラダ ■マーボーなす	はるまき、とり肉 ぶた肉、厚揚げ みそ、中華くらげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん、もやし たまねぎ、なす たけのこ	ごはん、さとう でん粉	油 ごま油	841 32.6 23.9 3	乳 小麦	
6	月	■ごはん	牛乳	■サバのごまみそ煮 ■マヨぼんあえ ■たまねぎ汁 ■カリカリ黒豆	さば ぶた肉、豆腐 みそ、黒豆	牛乳	こまつな にんじん 赤パプリカ ブロッコリー	だいこん、ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも こんにやく	油 マヨネーズ	884 33.1 32.2 2.1	卵 乳 小麦	
7	火	■アップル パン	牛乳	■チキンチーズ焼き ■ほうれん草ソテー ■ツナサラダ ■ABCスープ	とり肉 ツナ、ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー ほうれん草 にんじん 赤パプリカ	たまねぎ、セロリー だいこん、コーン エリンギ	アップルパン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング (イタリアン)	862 41.4 27.7 4.3	乳 小麦	
8	水	■ごはん	牛乳	■あじフライ ■五目ひじき ■具だくさんみそ汁	あじ ぶた肉、大豆 ちくわ、厚揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	だいこん、たまねぎ	ごはん、小麦粉 さとう、じゃがいも こんにやく	油	812 32.7 21.8 2.6	乳 小麦	
9	木	■背割れ コッペパン	牛乳	■ウインナーのケチャップ和え ■カレーマカロニサラダ ■レタススープ	ウインナー ツナ、あさり	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん	キャベツ、レタス たまねぎ、コーン	コッペパン マカロニ じゃがいも	油 カレー粉 マヨネーズ	815 34.1 34.1 4.2	卵 乳 小麦	
10	金	■ごはん	牛乳	■ほっけのスタミナやき ■切り干し大根の炒め煮 ■いも団子汁 ■冷凍みかん	ホッケ、ぶた肉 さつまいも 油揚げ、なると みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん、しいたけ たまねぎ、みかん	ごはん、さとう こんにやく いも団子	油	843 34.9 16.7 2.1	乳	
13	月	■うどん	ジ ョ ア	■チキン竜田 ■フルーツ杏仁 ■カレーうどん汁	とり肉 ぶた肉、みそ	ジョア	にんじん こまつな	たまねぎ、みかん もも、パインアップル ねぎ	うどん 杏仁豆腐	油 カレールー	738 32.9 18.2 5.5	乳 小麦	
14	火	■コッペ パン	牛乳	■真鯛のポアレ ■きのこソテー ■コブサラダ ■クラムチャウダー	まだい ハム あさり	牛乳 スキムミ ルク	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん	しいたけ、しめじ エリンギ、アボカド キャベツ、たまねぎ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも	油 ドレッシング (コブサラダ) ベシャメルソース	818 39.5 28.4 3.8	乳 小麦	
15	水	■ごはん	牛乳	■てりやきハンバーグ ■しゃきしゃきサラダ ■なめこ汁 ■クレープ	ハンバーグ とり肉、豆腐 みそ	牛乳	赤パプリカ にんじん こまつな	キャベツ、ねぎ だいこん、なめこ	ごはん、でん粉 クレープ	マヨネーズ	892 32.2 29 2.7	卵 乳 小麦	
16	木	■パンプキン パン	牛乳	■厚揚げのカレーマヨ焼き ■コールスローサラダ ■コンソメスープ ■のり塩ポテト	厚揚げ、とり肉 ウインナー	牛乳 あおのり	にんじん こまつな 赤パプリカ	えだまめ、コーン マッシュルーム きゅうり、セロリー たまねぎ、キャベツ	パンプキンパン じゃがいも	マヨネーズ カレー粉 ドレッシング (コールスロー)	871 32.8 37.0 3.8	卵 乳 小麦	
17	金	行事食：十五夜 ■ごはん	牛乳	■さんま竜田の甘酢あんかけ ■春雨サラダ ■のっぺい汁 ■十五夜ゼリー	さんま とり肉、豆腐	牛乳	にんじん こまつな 黄パプリカ	たまねぎ、もやし たけのこ、ごぼう だいこん、しいたけ キャベツ	ごはん、はるさめ でん粉、さといも こんにやく、さとう 十五夜ゼリー	油 ドレッシング (和風しょうゆ)	858 30.3 25 2.2	乳	
21	火	■まるパン	牛乳	■ハムエッグフライ ■ラトウユ ■肉団子ときのこのスープ ■プチボールカステラ	とり肉 卵 ミニミートボール	牛乳	黄ピーマン トマト角煮 にんじん こまつな	ズッキーニ、なす たまねぎ、しめじ しいたけ	まるパン じゃがいも プチボールカス テラ	油	906 33.6 35.1 3.9	卵 乳 小麦	
22	水	行事食：彼岸 ■ごはん	牛乳	■赤魚のしそ味噌焼き ■肉じゃが ■かきたま汁 ■ミニおはぎ	赤魚 ぶた肉、卵 なると、豆腐	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ、だいこん しいたけ	ごはん、さとう じゃがいも いらたき、でん粉 ミニおはぎ	油	814 35.9 16.4 2	卵 乳 小麦	
24	金	■カレー パン	牛乳	■和風スパゲティー ■コロコロソテー ■パンプキンポタージュ	ベーコン 厚揚げ ウインナー	牛乳 スキムミ ルク	にんじん こまつな かぼちゃ	しめじ、エリンギ コーン、えだまめ たまねぎ	カレーパン スパゲッティ じゃがいも	油 ベシャメルソース	867 32.4 33.8 4.1	乳 小麦	
27	月	■ラーメン	牛乳	■八宝菜 ■ポテドック ■塩ラーメンスープ	ぶた肉、うずら卵 かまぼこ、豆乳	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ、コーン たけのこ、ねぎ きくらげ	中華めん、さとう でん粉、じゃがいも ホットケキックス	油 ごま油	772 32.2 22.8 4.5	卵 乳 小麦	
28	火	■ロール パン	牛乳	■ハニーマスタードチキン ■イタリアンサラダ ■きのこスープ	とり肉 ミートボール	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ、しめじ エリンギ、しいたけ	ロールパン じゃがいも	油 ドレッシング (イタリアン)	834 39.8 30.5 3.5	乳 小麦	
29	水	■ごはん	牛乳	■ロースカツ ■こんにやくサラダ ■おさかなカレー	ぶた肉 かんぱち みそ、削り節	牛乳	赤パプリカ にんじん こまつな	キャベツ、たまねぎ ズッキーニ、なす	ごはん こんにやく じゃがいも	ドレッシング (青じそ) 油、カレー	969 42.3 29.5 3.3	乳 小麦	
30	木	■ココア パン	牛乳	■チーズオムレツ ■マカロニソテー ■トマトスープ ■りんごのコンポート	卵 ベーコン、とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト角煮	しめじ、エリンギ えだまめ、たまねぎ りんごのコンポート	ココアパン マカロニ じゃがいも	油	848 38 26.2 3.4	卵 乳 小麦	