



※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ヵ月平均	エネルギー	たん白質	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	661kcal	28.2g	20.3g	2.8g	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	しぼう	
1	金	■ごはん ■野菜ふりかけ	牛乳	■アジの一夜干し ■野菜のごまみそ和え ■肉じゃが	あじ、みそ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ	ごはん、さとう じゃがいも しらたき	ごま 油		652 30.2 17.3 2.9	乳
4	月	■ごはん	牛乳	■さばの味噌煮 ■いそ和え ■けんちん汁	さば、豆腐、みそ さつま揚げ	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、ごぼう	ごはん こんにやく さいとも	油		611 25.8 18.1 2.2	乳
5	火	■背割れ コッペパン	牛乳	■コロケ ■チキンと豆のサラダ ■エリンギのソテー ■ビーフンのスープ	ぶた肉、とり肉 いか、コロケ ミックスビーンズ	牛乳	ブロッコリー にんじん	だいこん、エリンギ コーン、たまねぎ たけのこ	コッペパン 米粉めん	油、バター ドレッシング (パンパンジー)		640 28.3 21.3 3.7	乳 小麦
6	水	■ごはん	牛乳	■鶏肉のくわ焼き ■高野豆腐の煮物 ■たまぎ汁	とり肉、凍り豆腐 ちくわ、ぶた肉 油揚げ、みそ	牛乳	いんげん にんじん	だいこん、ねぎ しいたけ、ごぼう	ごはん、さとう さいとも こんにやく	油		601 31.7 17.4 2.1	乳
7	木	■ミルクパン	牛乳	■鮭のマヨネーズ焼き ■きのこマカロニのソテー ■コーンサラダ ■トマトスープ	さけ、ウインナー ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト水煮	たまねぎ、キャベツ カリフラワー だいこん、コーン	ミルクパン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ 油 ドレッシング (フレンチ)		685 29.8 26.7 3.1	卵 乳 小麦
8	金	目の愛護デー ■ごはん	牛乳	■豚キムチ ■さつまいもサラダ ■中華スープ ■ブルーベリーゼリー	ぶた肉、ツナ なると、豆腐 ミニトマトボール	牛乳	赤パプリカ にんじん	キャベツ、たけのこ もやし、きゅうり しいたけ、だいこん	ごはん、さとう さつまいも ゼリー	油 マヨネーズ		703 28.6 22.1 2.5	卵 乳
11	月	■五目 あんかけ うどん	牛乳	■塩こうじからあげ ■里芋の煮物 ■おひたし ■(五目あんかけ汁)	がんもどき 削り節、ぶた肉 なると、とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん、キャベツ もやし、たまねぎ たけのこ、しいたけ	うどん、さいとも さとう、でん粉	油		655 33.5 20.2 2.8	乳 小麦
12	火	■黒パン	牛乳	■ミートボール ■ツナサラダ ■のり塩ポテト ■コンソメスープ	ミートボール ツナ、ベーコン	牛乳 あおのり	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん、こまつな	だいこん、たまねぎ キャベツ、セロリー	黒パン じゃがいも	ドレッシング (玉ねぎ) 油		639 28.4 19.9 2.5	乳 小麦
13	水	■ごはん	牛乳	■豆腐ナゲット ■こんにやくサラダ ■チキンカレー	豆腐、とり肉 みそ	牛乳	ブロッコリー 黄パプリカ にんじん	キャベツ、たまねぎ	ごはん こんにやく じゃがいも	ドレッシング (和風しょう油) カレーウ 油		708 25.6 23 3.2	乳 小麦
14	木	■パインパン	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■花野菜サラダ ■レンコンソテー ■ヌードルスープ	生揚げ ベーコン ぶた肉、あさり	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん	えだまめ、れんこん カリフラワー、だいこん たまねぎ、キャベツ	パインパン じゃがいも、さとう スパゲッティ	油 ドレッシング (イタリアン)		674 27.1 22.1 3.4	乳 小麦
15	金	■ごはん	牛乳	■メンチカツ ■ごまチキン和え ■なめこ汁	メンチカツ とり肉 豆腐、みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ、ねぎ だいこん、なめこ	ごはん、さとう	油 ごま		650 25.1 19.8 2.5	乳 小麦
18	月	行事食・十三夜 ■ごはん	牛乳	■さわらのネギ塩焼き ■五目豆 ■ひつつみ汁 ■さつまいもと栗のタルト	さわら、だいず さつま揚げ 油揚げ、ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	ごぼう、しいたけ ねぎ、だいこん	ごはん、さとう こんにやくタルト ひつつみめん	油		785 31.1 22.3 1.8	乳 小麦
19	火	■パンプキン パン	ジュ ア	■白身魚フライ ■フレンチサラダ ■ブロッコリーのソテー ■秋野菜のシチュー	ほき、とり肉 ベーコン	ジョア スキムミルク	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ、だいこん たまねぎ、しめじ れんこん	パンプキンパン さつまいも 白いんげん	油 ドレッシング (フレンチ)		667 28.9 16.1 3.4	乳 小麦
20	水	■ごはん	牛乳	■餃子 ■豚肉のスタミナ炒め ■すまし汁	ぎょうざ、ぶた肉 みそ おさかな類	牛乳	茎にんにく にんじん こまつな	もやし、たけのこ だいこん、しいたけ	ごはん、さとう	油		631 25.1 16.9 2.2	乳 小麦
21	木	学校給食ぐんまの日 ■ロールパン	牛乳	■オムレツきのこソースかけ ■シーフードペンネ ■ポトフ ■りんご	オムレツ あさり、いか ウインナー	牛乳	赤パプリカ にんじん	たまねぎ、しめじ、りんご マッシュルーム、エリンギ キャベツ、セロリー	ロールパン でん粉、ペンネ じゃがいも	油		729 26.1 25.7 3	卵 乳 小麦
22	金	■ごはん	牛乳	■イワシガーリックフライ ■煮しめ ■さつま汁	いわし、ちくわ とり肉、油揚げ 豆腐、みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん、もやし、ねぎ はくさい、しいたけ	ごはん、こんにやく おじゃがボール さつまいも、さとう	油		674 28.5 17.7 2.1	乳 小麦
25	月	■ごはん	牛乳	■和風おろしハンバーグ ■ゆかり漬け ■吉野汁	ハンバーグ 豆腐 かまぼこ、とり肉	牛乳	こまつな にんじん	だいこん、もやし キャベツ、はくさい	ごはん、さとう じゃがいも でん粉			600 26.9 15.5 2.2	乳
26	火	■コッペパン ■いちごジャム	牛乳	■ハムと野菜のバジル焼き ■だいこんサラダ ■白菜のクリーム煮	ハム、とり肉	牛乳 生クリーム	赤パプリカにんじん ブロッコリー ほうれんそう	エリンギ、コーン だいこん、はくさい たまねぎ、コーン	コッペパン じゃがいも いちごジャム	油 ドレッシング (フレンチ)		653 28.5 20.3 3.7	乳 小麦
27	水	■ごはん	牛乳	■しゅうまい ■春雨サラダ ■中華うま煮	しゅうまい、ハム ぶた肉、なると	牛乳	黄パプリカ にんじん こまつな	だいこん、もやし たまねぎ、はくさい たけのこ、しいたけ	ごはん、 はるさめ さとう、でん粉	ドレッシング (ナムル) 油		609 25.9 16.4 2	乳 小麦
29	金	■ナン	牛乳	■中華ラビオリ ■かぼちゃサラダ ■インドカレー	とり肉、大豆 ひよこまめ	牛乳	かぼちゃにんじん ブロッコリー 赤パプリカ トマト水煮	キャベツ、たまねぎ エリンギ	ナン 中華ラビオリ	油 マヨネーズ カレーウ		656 28.8 27.4 3.7	卵 乳 小麦