



※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 に ち	よ う び	1か月平均 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	788kcal	34.1g	24.8g	2.8g	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん			6ぐん
							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			
							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	■さば味噌幽庵焼き ■海と畑のサラダ ■五目スープ	さば、みそ ツナ、なると ぶた肉	牛乳 海そう	ブロッコリー にんじん こまつな	コーン、だいこん もやし、たけのこ たまねぎ	ごはん	ドレッシング (和風)	781 33.8 30.3 2.1	乳		
2	木	■背割れ コッペパン	牛乳	■ウインナー マスタードソース ■ほうれん草ソテー ■トマトスープ	ウインナー ベーコン、とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト角煮	コーン、エリンギ たまねぎ	コッペパン じゃがいも マカロニ	油	796 35.6 28.5 4.1	乳 小麦		
3	金	■ごはん	牛乳	■ザンギ風からあげ ■コーンとキャベツのみそ炒め ■三平汁	とり肉、みそ さけ	牛乳 くわがめ	にんじん	コーン、キャベツ しめじ、だいこん	ごはん、でん粉 じゃがいも	油	722 36.9 17.8 2.1	乳		
6	月	■五目 あんかけ ごはん (ごはん)	牛乳	■(五目あんかけご飯の具) ■厚焼きたまご ■はるさめスープ	ぶた肉、いか たまご ミートボール	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ、たけのこ きくらげ、だいこん しいたけ	ごはん、でん粉 はるさめ	油	752 35.3 21.8 2.7	卵 乳		
7	火	■黒パン	牛乳	■チキンチーズフライ ■ポテトサラダ ■根菜のスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ、ごぼう だいこん、れんこん	黒パン じゃがいも	油 マヨネーズ	835 35.3 30.6 2.8	卵 乳 小麦		
8	水	■ごはん ■味付けこんぶ	牛乳	■ほっけ塩焼き ■がんもの煮物 ■豚汁	ほっけ、ぶた肉 がんもどき みそ、豆腐	牛乳 こんぶ	さやいんげん にんじん	れんこん、しいたけ だいこん、ごぼう たまねぎ、ねぎ	ごはん、さとう	油	766 36.5 24.1 2.7	乳		
9	木	■コッペパン	ジュ ヨー グ ア	■ミートボール ■グリーンサラダ ■コーンシチュー	ミートボール ハム、とり肉	ジョア スキムミルク	ブロッコリー にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ	コッペパン じゃがいも	油 ドレッシング (フレンチ)	771 32.5 20.5 4.3	乳 小麦		
10	金	■減量ごはん ■味付けおかか	牛乳	■赤魚の西京焼き ■かぼちゃサラダ ■すいとん	赤魚、みそ ぶた肉、油揚げ かつおぶし	牛乳	かぼちゃ 赤パプリカ にんじん	キャベツ、たまねぎ だいこん	ごはん すいとん	油 ドレッシング (コンクリーミー)	748 33.8 18.4 1.9	乳		
13	月	■豚丼 (ごはん)	牛乳	■(豚丼の具) ■磯和え ■豆乳みそ汁	ぶた肉、豆乳 厚揚げ、みそ	牛乳 焼きのり	赤パプリカ こまつな にんじん	たまねぎ、もやし たけのこ、ごぼう しめじ、だいこん キャベツ	ごはん、さとう こんにやく でん粉 じゃがいも	油	736 30.7 23.8 1.9	乳		
14	火	■ロールパン	牛乳	■さけのハーブ焼き ■コーンサラダ ■クラムチャウダー	さけ、あさり	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん	コーン、カリフラワー だいこん、たまねぎ マッシュルーム	ロールパン じゃがいも	油 ドレッシング (イタリアン) ベジタブルソース	818 36.8 27.2 3.2	乳 小麦		
15	水	■ごはん	牛乳	■ロースカツ ■パックみそ ■和風サラダ ■のっぺい汁	ロースカツ とり肉、豆腐 みそ、削り節	牛乳	赤パプリカ ブロッコリー にんじん	キャベツ、コーン だいこん、ねぎ ごぼう	ごはん こんにやく でん粉、さといも	油 ドレッシング (玉ねぎ)	826 34.5 23.7 2.5	乳 小麦		
16	木	■ミルクパン	牛乳	■いかフリッター ■ホットマカロニサラダ ■白菜ポトフ	いか とり肉 ウインナー	牛乳	赤パプリカ にんじん	コーン、たまねぎ はくさい、しめじ セロリー	ミルクパン マカロニ	油 マヨネーズ	866 34.2 32.8 3.2	卵 乳 小麦		
17	金	■ごはん	牛乳	■しゅうまい ■里いもと大根の煮物 ■キムチスープ	しゅうまい ぶた肉、厚揚げ さつまあげ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	だいこん、たまねぎ はくさいキムチ	ごはん、さといも さとう、米粉めん じゃがいも	油	771 31.1 22.6 2.4	乳 小麦		
20	月	■ごはん	牛乳	■お魚ナゲット ■チキンカレー ■フルーツヨーグルト	お魚ナゲット とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、みかん もも、パイナップル	ごはん じゃがいも	油 カレールウ	860 31.3 24.4 2.6	乳		
21	火	■小型 ブランコッペ	牛乳	■もみの木ハンバーグ クリームソースかけ ■カラフルサラダ ■コンソメスープ ■クリスマスケーキ	ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	たまねぎ、コーン だいこん、セロリー えだまめ、キャベツ	ブランコッペ クリスマスケーキ	油 ドレッシング (青じそ)	796 33.7 27.7 3.3	乳 小麦		
22	水	■こぎつね ごはん	牛乳	■さわらの柚子味噌焼き ■煮込みうどん ■みかん	さわら、みそ とり肉、油揚げ ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	グリーンピース たまねぎ、ごぼう しいたけ、みかん	ごはん うどん	油	742 33.7 22 2.2	乳		
23	木	■コッペパン ■ブルーベリージャム	牛乳	■オムレツミートソースかけ ■イタリアンサラダ ■ラビオリのスープ	オムレツ、とり肉 ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん	たまねぎ、セロリー マッシュルーム キャベツ	コッペパン ラビオリ、さとう じゃがいも ブルーベリージャム	油 ドレッシング (イタリアン)	813 33.8 24.9 4.1	卵 乳 小麦		