

※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	
		平均値	801kcal	33.9g	26.5g	3.1g	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			しほう
1	火	■コッペパン	牛乳	■お魚ナゲット ■ペンネのトマト煮 ■豆乳スープ	お魚ナゲット ぶた肉、豆乳 ひよこまめ	牛乳	ピーマン トマト水煮 にんじん	たまねぎ、しめじ	コッペパン マカロニ じゃがいも	油	764 34.6 23.7 3.6	乳 小麦		
2	水	■ごはん	牛乳	■いわしの竜田揚げ ■ごま和え ■みそけんちん汁	いわし、みそ ぶた肉、豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、しいたけ キャベツ、もやし だいこん、ごぼう	ごはん、さとう でん粉 こんにゃく	油 ごま	803 32.7 27.9 2.2	乳		
3	木	■背割れ コッペパン	牛乳	■ロングウイナー ■チリコンカン ■ヌードルスープ	ソーセージ ぶた肉、大豆 あさり	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ	コッペパン いんげんまめ、 じゃがいも スパゲッティ	油	794 32.4 31.4 4.1	乳 小麦		
4	金	■カツ丼	牛乳	■ロースカツ ■カツ丼のタレ ■こしね汁	ぶた肉、たまご とり肉、豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ、しいたけ ねぎ、だいこん、ごぼう	ごはん、さとう こんにゃく	油	796 35 21.6 2.6	卵 乳		
7	月	■いなり ごはん	牛乳	■だし巻き玉子 ■里芋のそぼろ煮 ■すいとん	油揚げ、たまご とり肉、ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	かんぴょう、しいたけ たまねぎ、だいこん	ごはん、さとう でん粉、さといも すいとん	油	786 33.6 23.5 2.9	卵 乳 小麦		
8	火	■パンプキン パン	牛乳	■チキンピカタ ■コールスローサラダ ■コロコロ野菜スープ	とり肉、ぶた肉	牛乳	パプリカ にんじん ブロッコリー	カリフラワー、セロリー キャベツ、たまねぎ だいこん、ごぼう、コーン	パンプキンパン	ドレッシング (コールスロー) 油	764 30.5 26.6 3.8	乳 小麦		
9	水	■ごはん	牛乳	■サバのみそ煮 ■ごぼうサラダ ■鶏じゃが	さば、とり肉 みそ	牛乳	パプリカ にんじん さやいんげん	キャベツ、コーン、ごぼう サラダベース、たまねぎ	ごはん、さとう じゃがいも しらたき	マヨネーズ 油	855 35.2 28.9 2.2	乳		
10	木	■コッペパン	ジャ ヨー ベリー アイス	■煮込み風ハンバーグ ■ほうれん草ソテー ■コンソメスープ	ハンバーグ ウイナー とり肉	ジョア	ほうれんそう にんじん	たまねぎ、コーン エリンギ、キャベツ だいこん、セロリー	コッペパン さとう じゃがいも	油	742 35 20.4 4	乳 小麦		
14	月	■ごはん	牛乳	■鶏の唐揚げ ■ひじき煮 ■豚汁	とり肉、竹輪 ぶた肉、豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	れんこん、たまねぎ だいこん、ねぎ、ごぼう	ごはん、さとう こんにゃく	油	832 33.4 32 2.6	乳		
15	火	■ロール パン	牛乳	■ホキの米粉フライ ■しゃきしゃきサラダ ■ポトフ	ホキ、ぶた肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ、サラダベース たまねぎ、だいこん	ロールパン じゃがいも	油 マヨネーズ ごま	902 33.9 38.3 2.9	乳 小麦		
16	水	■ごはん	牛乳	■豚肉と厚揚げのみそ炒め ■ナムル ■かき玉汁	ぶた肉、生揚げ みそ、たまご 豆腐 なると、削り節	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ、キャベツ もやし、たまねぎ だいこん、しいたけ	ごはん、さとう でん粉	油 ドレッシング (ナムル)	777 33.1 27.9 2.8	卵 乳		
17	木	■ミルクパン	牛乳	■サケのガーリック焼き ■グリーンサラダ ■ABCスープ	さけ、とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	だいこん、キャベツ コーン、たまねぎ セロリー	ミルクパン マカロニ じゃがいも	ドレッシング (フレンチ) 油	731 37.8 20.4 3.1	乳 小麦		
18	金	■ごはん	牛乳	■豆腐ナゲット ■ビーンズサラダ ■ポークカレー	豆腐、ツナ、大豆 ぶた肉、みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ	ごはん じゃがいも	ドレッシング (イタリアン) カレールウ 油	911 33.9 33.7 3.2	乳 小麦		
21	月	■ごはん	牛乳	■鶏肉の回鍋肉風炒め ■おかか和え ■ワタンスープ	とり肉、みそ ミートボール なると	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ、たけのこ キャベツ、もやし ねぎ、だいこん	ごはん、さとう ワンタン	油	720 35.8 13.4 2.3	乳 小麦		
22	火	■コッペパン	牛乳	■白身魚のマヨネーズ焼き ■花野菜サラダ ■白菜のクリーム煮	ホキ、とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	だいこん、カリフラワー コーン、はくさい たまねぎ、しめじ	コッペパン	マヨネーズ ドレッシング (コンクリーム) ベジタブルソース 油	760 35.5 27.5 3.6	乳 小麦		
24	木	■黒パン	牛乳	■厚揚げとポテトのソース焼き ■ツナサラダ ■トマトスープ	生揚げ ウイナー ツナ、とり肉	牛乳	パプリカ、にんじん ブロッコリー トマト水煮	だいこん、コーン たまねぎ、キャベツ	黒パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング (イタリアン)	754 35.7 19.7 3.4	乳 小麦		
25	金	■ごはん	牛乳	■えだまメンチ ■Pソース ■切り干し大根の炒め煮 ■煮込みうどん	えだまメンチ さつま揚げ、みそ ぶた肉、油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん、しいたけ ねぎ、ごぼう	ごはん こんにゃく さとう、うどん	油 ソース	888 32.1 31.8 2.8	乳 小麦		
28	月	■ごはん	牛乳	■オムレツ ■チキンサラダ ■ハヤシシチュー	たまご、とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ	ごはん じゃがいも	ドレッシング (玉ねぎ) 油	838 30.4 28.8 3.5	卵 乳 小麦		

◎天候などの影響により、食材を変更する場合があります。また、新型コロナウイルス感染症に対応して献立の組み替えや変更を行う場合があります。いずれの場合も食物アレルギーには支障がないよう対応します。