



※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 よ う ち 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	810kcal	33.1g	26.2g	3.3g	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	火	■コッペパン ■チョコスプレット	牛乳	■白身魚レモンソースかけ ■マカロニサラダ ■コンソメスープ	ホキ、とり肉	牛乳	パプリカ にんじん ごまつな	レモン、コーン キャベツ、たまねぎ だいこん、セロリー	コッペパン、さとう マカロニ チョコスプレット	油 マヨネーズ	841 34.9 27.7 4.1	乳 小麦		
2	水	■ちらし寿司	牛乳	■からあげ ■錦糸卵 ■すまし汁 ■いよかんゼリー	凍り豆腐、油揚げ 卵、とり肉、豆腐 削り節	牛乳	にんじん ごまつな	たけのこ、れんこん しいたけ、ねぎ だいこん	ごはん、さとう 焼きふ、ゼリー	油	946 34 38.1 3.2	卵 乳 小麦		
3	木	■キャロット パン	牛乳	■お魚メンチ ■シーフードマリネ ■ABCスープ	お魚メンチ、いか ぶた肉	牛乳	パプリカ にんじん ごまつな	キャベツ、コーン たまねぎ、だいこん セロリー	キャロットパン さとう、マカロニ	油	859 32.4 28.5 4.1	乳 小麦		
4	金	■わかめ ごはん	牛乳	■しゅうまい ■ひじきの炒め煮 ■豚汁	しゅうまい、だい ず 油揚げ、ぶた肉 竹輪、豆腐、みそ	わかめ 牛乳 ひじき	にんじん	だいこん、ねぎ、ごぼう	ごはん、さとう こんにゃく	油	744 30.8 20.9 3.5	乳		
7	月	■ごはん	牛乳	■ハムカツ ■こんにゃくサラダ ■チキンカレー	ハムカツ とり肉、みそ	牛乳	パプリカ にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ	ごはん こんにゃく じゃがいも	油 ドレッシング (青じそ) カレールウ	903 34.2 26.3 4	乳		
8	火	■コッペパン	牛乳	■メバルのバジル焼き ■ほうれん草サラダ ■クラムチャウダー	めばる、ツナ あさり	牛乳 スキムミルク	ほうれんそう にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも	ドレッシング (たまねぎ) ベシヤメルソース 油	751 36.4 23.3 4.1	乳 小麦		
9	水	■ごはん	牛乳	■和風おろしハンバーグ ■塩こんぶあえ ■かきたま汁	ハンバーグ、卵 なると、豆腐 削り節	牛乳 昆布	ごまつな にんじん	だいこん、キャベツ もやし、たまねぎ しいたけ	ごはん、さとう でん粉	油、ごま	750 31.4 22.2 2.3	乳		
10	木	■ロールパン	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■フレンチサラダ ■ポトフ	生揚げ、ぶた肉 ソーセージ、ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん ごまつな	えだまめ、コーン だいこん、キャベツ たまねぎ、セロリー	パン、さとう じゃがいも	ドレッシング (フレンチ) 油	834 33.1 32.9 3.5	乳 小麦		
11	金	■ごはん	牛乳	■さばのみそ煮 ■五目め ■なめこ汁	さば、とり肉、みそ だいず さつま揚げ、豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ、だいこん、なめこ	ごはん、さとう こんにゃく	油	780 34.5 25.4 2.6	乳		
14	月	■ごはん (減量)	牛乳	■サクサクメンチ ■おかかあえ ■いも団子汁	メンチカツ 削り節、ぶた肉 なると	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ、もやし たまねぎ、だいこん	ごはん、さとう いもだんご	油	817 27.7 24.4 2.6	乳 小麦		
15	火	■黒パン	牛乳	■チキンナゲット ■マカロニソテー ■ミネストローネ	とり肉、ベーコン ぶた肉	牛乳	パプリカ にんじん トマト水煮	エリンギ、たまねぎ キャベツ、セロリー	黒パン マカロニ じゃがいも	油	853 35.3 30.7 3.2	乳 小麦		
16	水	■ごはん	牛乳	■揚げぎょうざ ■くらげサラダ ■マーボー豆腐	くらげ、ぶた肉 豆腐、みそ	牛乳	パプリカ ごまつな にんじん、にら	キャベツ、もやし たまねぎ、たけのこ しいたけ	ごはん、さとう でん粉	油、ごま ごま油	811 28.5 27 3	乳		
17	木	■コッペパン	ジュ ヨー グ ア	■ミートボール ■カラフルサラダ ■コーンシチュー	ミートボール ハム、ぶた肉	ジョア スキムミルク	ブロッコリー パプリカ にんじん	だいこん、たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも	ドレッシング (コールスロー) 油 ベシヤメルソース	768 31.6 20.4 3.6	乳 小麦		
18	金	■ごはん (減量)	牛乳	■さわらの西京焼き ■ごまあえ ■おきりこみ	さわら、ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ごまつな	キャベツ、もやし だいこん、ごぼう しいたけ	ごはん、さとう うどん	ごま、油	726 33.4 21.4 2.1	乳 小麦		
22	火	■ミルクパン	牛乳	■野菜コロッケ ■きのこソテー ■ジュリエヌスープ	ベーコン、とり肉 コロッケ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ、しめじ、コーン エリンギ、キャベツ だいこん、セロリー	ミルクパン	油	789 32.7 23.6 3.7	乳 小麦		
23	水	■ごはん	牛乳	■八宝菜 ■春雨サラダ ■ぎょうざスープ	ぶた肉、いか うずら卵、ぎょうざ なると	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	はくさい、たけのこ しいたけ、だいこん たまねぎ、もやし	ごはん、さとう でん粉、はるさめ	油 ドレッシング (和風) ごま油	823 30.7 26.2 2.7	卵 乳 小麦		
24	木	■コッペパン	牛乳	■さけハニーマスタード焼き ■イタリアンサラダ ■ブラウンシチュー	さけ、ツナ ぶた肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん	だいこん、たまねぎ	コッペパン じゃがいも	ドレッシング (イタリアン) 油	782 40.3 27.1 4.3	乳 小麦		
25	金	■ビビンバ (ごはん)	牛乳	■ビビンバの具 (肉野菜炒め・錦糸卵) ■いかボールスープ	ぶた肉、卵 いか	牛乳	ごまつな にんじん	もやし、たけのこ たまねぎ、だいこん しいたけ	ごはん、さとう はるさめ	油	801 34.7 25.5 2.3	卵 乳		

◎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。