



※給食では、そば・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ヵ月平均				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	795kcal	33.0g	23.7g	2.7g	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	27~41g	18~27g	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		
2	月	ハナハ夜 ■うどん	牛乳	■五日信田煮 ■肉うどん汁 ■まっ茶蒸しパン	ぶた肉 魚すり身 卵、油揚げ	牛乳 豆乳 ひじき	にんじん ほうれん草 こまつな まっちゃ	キャベツ、ごぼう たまねぎ、だいこん 干しいたけ	うどん 小麦粉 はるさめ さとう	油	777 31.2 20.4 3.0	卵 乳 小麦	
6	金	端午の節句 ■ごはん	牛乳	■カツオフライ ■とり肉とたけのこの煮もの ■いも団子汁 ■ゼリー	カツオ、とり肉 油揚げ、みそ かつお節	牛乳	さやいんげん にんじん	たけのこ、ごぼう たまねぎ、だいこん	ごはん、さとう パン粉、じゃがいも こんにゃく、いも いよかんゼリー	油	833 31.9 16.8 2.1	乳 小麦	
9	月	■ごはん	ジョア	■オムレツ ■こんにゃくサラダ ■ハヤシチュー	卵 ぶた肉	ジョア	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ、たまねぎ エリンギ	ごはん こんにゃく、いも じゃがいも	油 ドレッシング (和風) アラウルー	751 27.9 20.1 2.5	卵 乳 小麦	
10	火	■コッペパン ■いちご ジャム	牛乳	■ミートボール ■ポテトサラダ ■春キャベツのスープ	ミートボール ベーコン	牛乳	ブロッコリー パプリカ、パセリ にんじん こまつな	コーン、セロリー たまねぎ、キャベツ いちご、りんご	コッペパン じゃがいも さとう	マヨネーズ	794 32.6 28.8 3.6	卵 乳 小麦	
11	水	■ごはん	牛乳	■チキンと野菜のフリット ■エリンギと根菜のきんぴら ■イワシのつみれ汁	とり肉、ぶた肉 イワシ とうふ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう、エリンギ だいこん、ねぎ	ごはん こんにゃく、いも 小麦粉、さとう	油	790 33.0 23.5 2.7	乳 小麦	
12	木	■くろパン	牛乳	■ホキフライ ■タルタルソース ■花野菜サラダ ■ポトフ	ホキ とり肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん	だいこん、コーン たまねぎ、キャベツ	くろパン パン粉 じゃがいも	油 タルタルソース ドレッシング (コンクリーミー)	853 34.1 29.5 2.5	卵 乳 小麦	
13	金	■ごはん	牛乳	■とり肉と厚揚げの チリソースのため ■中華ごぼうサラダ ■わかめスープ	とり肉 厚揚げ ミートボール	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ にんじん こまつな	ねぎ、キャベツ、コーン ごぼう、たまねぎ だいこん、干しいたけ	ごはん さとう	油 ごま油	765 34.1 21.8 2.3	乳 小麦	
16	月	■ごはん	ジョア	■わかさぎのかりかりフライ ■海そうサラダ ■チキンカレー	とり肉	ジョア わかさぎ 海そう	にんじん ブロッコリー パプリカ	キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング (和風) カレー	730 30.7 10.9 2.4	乳 小麦	
17	火	■コッペパン	牛乳	■チキントマトソース ■リオネーズポテト ■コロコロ野菜スープ	とり肉 ベーコン アサリ	牛乳	トマト パセリ にんじん こまつな	たまねぎ、コーン セロリー、だいこん しめじ	コッペパン じゃがいも マカロニ、さとう	オリーブ油	731 42.5 20.8 2.8	乳 小麦	
18	水	■ごはん	牛乳	■春巻き ■はるさめサラダ ■根菜マーボーどうふ	ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん ニラ	コーン、キャベツ ごぼう、たまねぎ だいこん、干しいたけ	ごはん、さとう はるまき皮 はるさめ かたくり粉	油 ドレッシング (青じそ)	961 28.5 39.5 2.2	乳 小麦	
19	木	■ロールパン	牛乳	■サケのコーンフレーク焼き ■レモンサラダ ■ABCスープ	サケ とり肉	牛乳	パプリカ ブロッコリー にんじん こまつな	だいこん、コーン セロリー、たまねぎ キャベツ	ロールパン コーンフレーク パン粉 マカロニ	油 マヨネーズ ドレッシング (レモン)	825 37.5 29.0 2.8	卵 乳 小麦	
20	金	■ごはん	牛乳	■厚焼き玉子 ■しそひじきあえ ■すき焼き風煮	卵 ぶた肉 焼きとうふ	牛乳 ひじき	パプリカ こまつな にんじん	キャベツ、だいこん 干しいたけ、ねぎ	ごはん こんにゃく、いも さとう	油	768 33.2 24.8 2.2	卵 乳	
23	月	■ラーメン	牛乳	■肉しゅうまい ■野菜のナムル ■しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	パプリカ にんじん ほうれん草	キャベツ、もやし たまねぎ、コーン メンマ、ねぎ	ラーメン しゅうまい皮 さとう	油 ごま油 ごま	762 33.0 22.3 4.2	乳 小麦	
24	火	■ミルクパン	牛乳	■アジのマリネ ■マカロニソテー ■トマトスープ	アジ アサリ ベーコン	牛乳	パプリカ にんじん トマト こまつな	たまねぎ、キャベツ しめじ、エリンギ	ミルクパン マカロニ かたくり粉 じゃがいも	油	793 35.0 24.4 3.3	乳 小麦	
25	水	■ごはん	牛乳	■和風おろしハンバーグ ■えだまめサラダ ■根菜汁	とり肉、ぶた肉 大豆たんぱく 厚揚げ、みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん、えだまめ コーン、カリフラワー キャベツ、ごぼう	ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう	ドレッシング (和風)	741 29.4 19.6 1.8	乳	
26	木	■コッペパン	牛乳	■イカフリッター ■ツナサラダ ■グリーンポターージュ	イカ ツナ ベーコン	牛乳 スキムミルク 青のり オキアミ	ブロッコリー パプリカ グリーンピース	キャベツ、たまねぎ だいこん、エリンギ	コッペパン 小麦粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 ホワトル	785 36.5 24.5 3.4	乳 小麦	
27	金	■ごはん	牛乳	■サバのスタミナ焼き ■高野どうふの中華煮 ■五日スープ	サバ 高野どうふ うずら卵	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	だいこん、たまねぎ もやし、しめじ 干しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	ごま油 ごま	723 32.6 21.0 1.7	卵 乳	
30	月	■ごはん	牛乳	■メンチカツ ■梅こんぶあえ ■豚汁	ぶた肉 大豆たんぱく 厚揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり ごぼう、だいこん ねぎ、うめ	ごはん パン粉 じゃがいも さとう	油	867 29.0 29.7 2.5	卵 乳 小麦	
31	火	■コッペパン	牛乳	■パンクキアンサンプルエッグ ■アスパラガスいりサラダ ■ポークビーンズ	卵 ぶた肉 大豆	牛乳	カボチャ アスパラガス こまつな トマト	キャベツ、コーン たまねぎ	コッペパン じゃがいも ひよこ豆 金時豆	油 ドレッシング (イタリアン)	760 35.0 23.4 2.8	卵 乳 小麦	