



※給食では、そば・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か月平均				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		
		775kcal	31.8g	23.3g	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	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		
1	水	■ごはん	牛乳	■ぶた肉と厚揚げの キムチいため ■春雨サラダ ■五目スープ	ぶた肉 厚揚げ ミートボール みそ	牛乳	ニラ ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ、はくさい コーン、キャベツ、だいこん しめじ、ねぎ	ごはん、さとう はるさめ じゃがいも	油 ごま油 ごま	735 29.3 20.7 2.4	乳	
2	木	■黒パン	牛乳	■マーマレードチキン ■チーズサラダ ■ポトフ	とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	キャベツ、きゅうり セロリー、たまねぎ だいこん、しめじ	黒パン じゃがいも オレヅ マーマレード	ドレッシング (フレンチ)	724 34.8 24.6 2.6	乳 小麦	
3	金	■わかめ ごはん	牛乳	■シヤモフリッター ■ナムル風サラダ ■豚汁	ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳 シヤモ わかめ	ほうれん草 パプリカ にんじん	もやし、キャベツ コーン、ごぼう だいこん、ねぎ	ごはん、さとう じゃがいも 小麦粉	油 ごま油 ごま	790 29.0 26.0 3.1	乳 小麦	
6	月	■ごはん	牛乳	■てりやきハンバーグ ■ひじき煮 ■具だくさんみそ汁	とり肉、ぶた肉 さつまいも 厚揚げ だいず、みそ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ、れんこん えだまめ、ごぼう だいこん、えのき、ねぎ	ごはん、さとう こんにゃくも かたくり粉	油	766 30.9 20.4 2.1	乳	
7	火	■ミルクパン	牛乳	■ハムとポテトのオープン焼き ■ビーンズサラダ ■トマトスープ	ハム ミートボール	牛乳	ブロッコリー パプリカ こまつな トマト、パセリ	コーン、だいこん たまねぎ、キャベツ	ミルクパン、マカロニ じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆	オリーブ油 ドレッシング (イタリアン)	734 32.6 19.6 3.6	乳 小麦	
8	水	■ごはん	牛乳	■サバの西京揚げ ■上州きんぴら ■みそかき玉汁	サバ、あさり さつまいも とうふ、みそ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん ニラ	ごぼう、たまねぎ だいこん、干しいたけ	ごはん、さとう こんにゃくも かたくり粉	油 ごま油	803 28.9 29.6 1.8	卵 乳	
9	木	■コッペパン	牛乳	■チキンカレーピカタ ■花野菜サラダ ■根菜のブラウンシチュー	とり肉、卵 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ、トマト にんじん さやいんげん	カリフラワー、キャベツ ごぼう、たまねぎ だいこん、しめじ	コッペパン じゃがいも 白いんげん豆 小麦粉	油 ドレッシング (和風おろし) ブラウソール	479 33.0 26.0 4.0	卵 乳 小麦	
10	金	■行事食;入梅 ■ごはん	牛乳	■イワシのしょうが煮 ■梅こんぶあえ ■肉じゃが	イワシ ぶた肉	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ、きゅうり たまねぎ、うめ	ごはん、さとう じゃがいも こんにゃくも	油 ごま	727 31.5 16.9 2.3	乳	
13	月	■行事食;田植え ■うどん	ジョア	■ちくわの磯部揚げ ■煮しめ ■五目うどん汁 ■たいやき	ちくわ 高野豆腐 さつまいも とり肉、なると	ジョア (ブレン) こんぶ 青のり	にんじん こまつな	だいこん、ごぼう たまねぎ、キャベツ 干しいたけ、ねぎ	うどん、さとう 小麦粉、あずき こんにゃくも かたくり粉	油	789 32.7 12.5 3.8	乳 小麦	
14	火	■はちみつ パン	牛乳	■野菜グラタン ■ベーコンとレンコンのソテー ■レタスープ	ベーコン とり肉 豆乳、おから	牛乳	にんじん ほうれん草 パプリカ、トマト さやいんげん	たまねぎ、コーン れんこん、しめじ レタス	はちみつパン じゃがいも	オリーブ油	821 32.7 28.5 2.6	乳 小麦	
15	水	■ごはん	牛乳	■シラスとワカメの玉子焼き ■キャベツととり肉のみそ炒め ■ぎょうざスープ	卵 とり肉、みそ ぶた肉	牛乳 シラス わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	たけのこ、たまねぎ キャベツ、だいこん しめじ、ねぎ	ごはん ぎょうざ皮 さとう	油	790 30.6 26.2 2.3	卵 乳 小麦	
16	木	■コッペパン ■ブルーベリー ジャム	牛乳	■メバルのバジル焼き ■ミートソースポテト ■ジュリエットスープ	メバル ぶた肉 あさり	牛乳	さやいんげん トマト、バジル にんじん こまつな	コーン、セロリー たまねぎ、だいこん えのき	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも	油	661 31.7 19.9 3.6	乳 小麦	
17	金	■ごはん	牛乳	■とんかつ ■バックみそ ■シャキシャキサラダ ■けんちん汁	ぶた肉、みそ だいず ちくわ、とうふ	牛乳 ひじき こんぶ	こまつな パプリカ にんじん	キャベツ、ごぼう、くわい れんこん、だいこん、ねぎ 干しいたけ、山菜	ごはん、パン粉 じゃがいも こんにゃくも	油 マヨネーズ ごま	890 31.3 30.9 2.4	卵 乳 小麦	
20	月	■ごはん	牛乳	■ぶた肉のジンジャーソテー ■青じそあえ ■すいとん	ぶた肉 とり肉 かつお節 油揚げ	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ、エリンギ キャベツ、コーン ごぼう、だいこん、ねぎ	ごはん、さとう 小麦粉 かたくり粉	油 ドレッシング (青じそ)	798 33.4 19.1 1.5	乳 小麦	
21	火	■ロール パン	牛乳	■サケのハーブ焼き ■かぼちゃサラダ ■ミネストローネ	サケ あさり	牛乳	かぼちゃ パプリカ、パセリ にんじん、トマト こまつな	キャベツ、きゅうり セロリー、たまねぎ	ロールパン じゃがいも スープバスタ	ドレッシング (フレンチ)	737 35.8 23.9 2.5	乳 小麦	
22	水	■ごはん	牛乳	■とうふしゅうまい ■くらげサラダ ■中華うま煮汁	とうふ、ぶた肉 くらげ、イカ なると	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん こまつな	だいこん、もやし たまねぎ、たけのこ 干しいたけ、キャベツ	ごはん、さとう しゅうまい皮 かたくり粉	油 ごま油 ごま	746 33.0 20.3 2.5	乳 小麦	
23	木	■コッペパン	牛乳	■マヨたまカツ ■イタリアンサラダ ■コーンクリームスープ	卵、ハム とり肉 あさり	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	キャベツ、きゅうり たまねぎ、コーン	コッペパン パン粉 じゃがいも	油 ホワイトル ドレッシング (イタリアン)	886 31.3 34.3 4.4	卵 乳 小麦	
24	金	■ごはん	牛乳	■サワラの西京焼き ■五目豆 ■田舎汁	サワラ、みそ さつまいも だいず、厚揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう、だいこん しめじ、ねぎ	ごはん、さとう こんにゃくも じゃがいも	油	746 33.5 19.7 1.4	乳	
27	月	■ラーメン	牛乳	■揚げぎょうざ ■パンパンジーサラダ ■みそラーメンスープ	ぶた肉、とり肉 なると、みそ	牛乳	こまつな パプリカ にんじん、ニラ	キャベツ、たまねぎ もやし、コーン メンマ、ねぎ	ラーメン ぎょうざ皮	油、ごま ドレッシング (ハンパソウ)	821 32.1 26.6 4.4	乳 小麦	
28	火	■パインパン	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■フレンチツナサラダ ■ABCスープ	厚揚げ ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ、トマト にんじん ブロッコリー、パプリカ こまつな	えだまめ、たまねぎ キャベツ、きゅうり	パインパン じゃがいも マカロニ さとう	ドレッシング (フレンチ)	755 31.2 22.0 3.0	乳 小麦	
29	水	■ごはん	ジョア	■バジルチキン ■フルーツ白玉 ■インドカレー	とり肉 ぶた肉 大豆たんぱく	ジョア (マスカット)	バジル にんじん トマト	たまねぎ もも、パイナップル	ごはん 白玉だんご じゃがいも ひよこ豆	油 オリーブ油 カレールウ	780 33.2 13.6 2.4	乳 小麦	
30	木	■まるパン	牛乳	■野菜コロッケ ■カレーマカロニサラダ ■コロコロ野菜スープ	厚揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ、キャベツ コーン、セロリー ごぼう、だいこん、しめじ	まるパン、さとう じゃがいも マカロニ、パン粉	油 マヨネーズ	809 26.5 32.0 3.1	卵 乳 小麦	