



※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ヵ月平均 エネルギー たんぱく質 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	761kcal	32.6g	23.2g	2.8g	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん			6ぐん
		基準値	830kcal	27~41g	18~27g	2.5g未満	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	木	■ブラン コッペパン	牛乳	■オムレツのミートソースがけ ■マカロニサラダ ■コンソメスープ	卵、ぶた肉 大豆たんぱく あさり	牛乳	パプリカ、トマト にんじん こまつな	たまねぎ、きゅうり キャベツ、だいこん コーン、セロリー、しめじ	ブラソッパパン マカロニ じゃがいも	油 ブラウルク ドレッシング (ごま)	726 26.7 24.9 2.7	小麦 卵 乳		
2	金	■ごはん	牛乳	■ぶた肉とかぼちゃの甘酢がらめ ■にんじんしりしり ■みそ汁 ■黒糖	ぶた肉 ツナ、卵 かまぼこ とうふ、みそ	牛乳 こんぶ	カボチャ にんじん こまつな	だいこん、レタス ねぎ	ごはん 片栗粉 さとう、黒糖	油	735 33.6 17.4 2.2	卵 乳		
5	月	■うどん	牛乳	■鶏ササミと野菜のポン酢あえ ■カレーうどん汁 ■ブロッコリーとオレンジのケーキ	ぶた肉 鶏ササミ 卵	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草 パプリカ、ブロッコリー	ごぼう、たまねぎ しめじ、ねぎ、もやし キャベツ、オレンジ	うどん ホットケーキミックス さとう	油 カレールウ	779 30.2 20.5 3.7	小麦 卵 乳		
6	火	■黒パン	牛乳	■マダイのガーリックグリル ■アーモンドフレンチサラダ ■ポトフ	マダイ ウインナー	牛乳	ブロッコリー パプリカ、パセリ にんじん こまつな	だいこん、コーン セロリー、たまねぎ しめじ、キャベツ	黒パン じゃがいも さとう	油 アーモンド	737 36.4 26.1 2.2	小麦 乳		
7	水	行事食; 重陽の節句 ■ごはん	牛乳	■厚揚げとナスのみそいため ■菊花あえ ■和風五目汁	ぶた肉 厚揚げ みそ、あさり	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 菊花	たまねぎ、たけのこ なす、キャベツ、もやし だいこん、しめじ、ねぎ	ごはん じゃがいも 片栗粉、さとう	油	706 27.8 19.9 2.3	乳		
8	木	■ミルクパン	牛乳	■ピーマンの肉づめフライ ■枝豆とジャコのサラダ ■トマトスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 小魚	ピーマン、パプリカ ブロッコリー、トマト にんじん こまつな	キャベツ、えだまめ だいこん、たまねぎ エリンギ	ミルクパン じゃがいも パン粉	油 ドレッシング (イタリア)	738 30.2 25.1 2.9	小麦 乳		
9	金	行事食;十五夜 ■ごはん	牛乳	■ホッケの一夜干し ■里芋のうま煮 ■きのこ汁 ■お月見ゼリー	ホッケ、とり肉 厚揚げ、みそ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう、たまねぎ だいこん、なめこ 干しいたけ	ごはん、さといも こんにゃくも さとう、ゼリー	油	734 32.7 19.6 2.0	乳		
12	月	■ごはん	牛乳	■肉と豆腐いため ■コロコロキムチ ■わかめスープ	ぶた肉 厚揚げ ミートボール	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	たまねぎ、だいこん きゅうり、えのき キャベツ、ねぎ	ごはん、さとう じゃがいも こんにゃくも	油 ごま油	707 29.4 18.6 2.4	小麦 乳		
13	火	■コッペパン ■イチゴ&リンゴ のジャム	ラジ ヨー ニア	■ホキフライのトマトソースがけ ■ブロッコリーサラダ ■ABCスープ	ホキ とり肉	ジョア (ブレン)	トマト、ブロッコリー パプリカ、パセリ にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ コーン、セロリー だいこん	コッペパン じゃがいも マカロニ パン粉、ジャム	油 ドレッシング (和風)	719 31.5 15.4 2.8	小麦 乳		
14	水	■ごはん	牛乳	■ウインナーと野菜のグリル ■ハヤシシチュー ■ソーダジュレ	ウインナー とり肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パプリカ、パセリ にんじん	コーン、たまねぎ、しめじ エリンギ、パイナップル みかん、ナタデココ	ごはん、ゼリー じゃがいも 白いんげん豆	油 ハヤシルウ	859 29.7 25.2 2.6	小麦 乳		
15	木	■まるパン	牛乳	■バーベキューソースハンバーグ ■ポテトサラダ ■コロコロ野菜スープ	とり肉 ぶた肉 厚揚げ	牛乳	ブロッコリー パプリカ、トマト にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ ごぼう、だいこん しめじ	まるパン じゃがいも はちみつ	マヨネーズ	748 32.8 28.3 3.2	小麦 卵 乳		
16	金	■ごはん	牛乳	■シシャモフライ ■野菜のポン酢あえ ■肉じゃが	ぶた肉 かつお節	牛乳 シシャモ 小魚	ほうれん草 にんじん	キャベツ、もやし コーン、たまねぎ	ごはん、車ふ じゃがいも こんにゃくも パン粉、さとう	油	784 31.0 21.0 2.4	小麦 乳		
19	月	敬老の日												
20	火	■キャロット パン	牛乳	■チキンのパン粉焼き ■ジャーマンポテト ■マンハッタンラムチャウダー	とり肉 ウインナー あさり	牛乳 チーズ	ブロッコリー トマト、パセリ こまつな	たまねぎ、コーン セロリー、だいこん エリンギ、しめじ	キャロットパン じゃがいも パン粉	油 マヨネーズ	772 40.0 24.3 2.9	小麦 卵 乳		
21	水	行事食; 秋の彼岸 ■ごはん(減量)	牛乳	■サバの塩焼き ■煮しめ ■けんちん汁 ■おはぎ	サバ、ちくわ 高野豆腐 とうふ	牛乳 こんぶ	さやいんげん にんじん	たけのこ、れんこん ごぼう、だいこん 干しいたけ、ねぎ	ごはん、おはぎ こんにゃくも さといも、さとう	油	820 31.5 27.6 2.1	小麦 乳		
22	木	■コッペパン	牛乳	■えだまめ入り玉子焼き ■フレンチツナサラダ ■コーンポタージュ	卵 ツナ とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	えだまめ、キャベツ たまねぎ、コーン エリンギ	コッペパン じゃがいも 白インゲン豆	油 オリーブ油 ホワイトウ	720 34.2 21.9 3.1	小麦 卵 乳		
23	金	秋分の日												
26	月	■ラーメン	牛乳	■厚揚げと豆腐ら卵の中華煮 ■塩ナムル ■しょうゆラーメンスープ	厚揚げ うずら卵 ぶた肉、なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ、たけのこ コーン、ねぎ、もやし きゅうり、キャベツ	中華麺 さとう	ごま油 ごま	832 38.2 30.2 5.5	小麦 卵 乳		
27	火	■黒パン	牛乳	■コロコロサーモングリル ■マカロニと野菜のカレーチー ■洋風かき玉汁	サケ、卵 ぶた肉 大豆たんぱく	牛乳 スキムミルク わかめ	さやいんげん にんじん パセリ	たまねぎ、コーン エリンギ、しめじ キャベツ	黒パン マカロニ	油 オリーブ油 カレールウ	793 38.8 29.0 2.7	小麦 卵 乳		
28	水	■二色丼 (ごはん)	牛乳	■二色丼の具 (鶏そぼろ、いそあえ) ■とうふのすまし汁	とり肉 大豆たんぱく あさり、とうふ	牛乳 小魚 のり わかめ	こまつな にんじん	キャベツ、もやし だいこん、ねぎ えのき	ごはん さとう	油 ごま油	693 33.1 19.1 2.4	乳		
29	木	■ロール パン	ラジ ヨー ニア	■野菜コロッケ ■チーズサラダ ■ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	ジョア (マスカット) チーズ	グリーンピース ブロッコリー パプリカ、トマト	キャベツ、コーン たまねぎ、だいこん	ロールパン、パン粉 じゃがいも ひよこ豆 金時豆、さとう	油 オリーブ油	826 31.4 27.7 3.0	小麦 乳		
30	金	■ごはん	牛乳	■とうふしゅうまい ■中華風ごぼうサラダ ■八宝菜	とうふ、たら ぶた肉 イカ、エビ うずら卵	牛乳 のり	パプリカ にんじん こまつな	ごぼう、だいこん、コーン たまねぎ、干しいたけ たけのこ、はくさい	ごはん、さとう しゅうまい皮 片栗粉	油 ごま油	799 31.9 22.4 2.5	小麦 卵、乳 エビ		

◎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。