



※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 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
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん						
		平均値	619kcal	26.3g	19.6g	2.2g	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	650kcal	21~32g	14~21g	2.0g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		
3	月	■ごはん	牛乳	■アジのみりんしょうゆ焼き ■つぼつけあえ ■豚汁	アジ、ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ、きゅうり だいこん、ごぼう ねぎ	ごはん さいとも こんにゃくいも	油	544 18.3 13.2 1.6	乳	
4	火	■ブラン コッペパン	牛乳	■オムレツのデミグラスソースがけ ■さつまいもサラダ ■ミネストローネ	卵 アサリ ベーコン	牛乳	ブロッコリー パプリカ、トマト にんじん こまつな	キャベツ、セロリー たまねぎ、だいこん	ブランコッペパン さつまいも じゃがいも マカロニ、さとう	オリーブ油 ブドウ油	603 22.5 18.6 2.2	小麦 卵 乳	
5	水	■ごはん	牛乳	■とり肉のから揚げ ■里芋と根菜の煮物 ■ピリ辛みそ汁	とり肉 さつま揚げ 厚揚げ、みそ	牛乳	にんじん ニラ	だいこん、ごぼう はくさい、えのき ねぎ	ごはん、さとう さいとも かたくり粉	油 ごま油	612 27.6 20.5 2.2	乳	
6	木	■まるパン	牛乳	■てりやきとうふハンバーグ ■だいこんサラダ ■きのこスープ ■ヨーグルト	とうふ おから とり肉	牛乳 ヨーグルト	パプリカ ブロッコリー にんじん こまつな	だいこん、たまねぎ しめじ、エリンギ	まるパン じゃがいも かたくり粉 さとう	ドレッシング (コールスロー)	597 29.2 19.2 2.2	小麦 卵 乳	
7	金	行事食;十三夜 ■ごはん	牛乳	■サバのカレーしょうゆ焼き ■五目豆 ■月見汁	サバ、だいず さつまあげ	牛乳 こんぶ	さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう、だいこん はくさい、ねぎ	ごはん、さとう じゃがいも団子 こんにゃくいも	油	607 27.0 10.7 1.5	乳	
10	月	スポーツの日											
11	火	~月の愛護デー~ ■コッペパン ■ブルーベリー ジャム	牛乳	■野菜コロッケ ■花野菜サラダ ■ポークビーンズ	ぶた肉 だいず	牛乳	ブロッコリー パプリカ トマト、にんじん	コーン、カリフラワー だいこん、たまねぎ ブルーベリー	コッペパン、パン粉 じゃがいも ひよこ豆 金時豆、さとう	油 ドレッシング (イタリアン)	699 22.8 24.7 2.6	小麦 乳	
12	水	■ごはん	牛乳	■ししゃもフリッター ■上州きんぴら ■じゃがいものみそ汁	ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳 シシヤモ	にんじん こまつな	ごぼう、干しいたけ だいこん、しめじ たまねぎ	ごはん、小麦粉 じゃがいも こんにゃくいも さとう	油 ごま油	563 21.6 17.2 1.4	小麦 乳	
13	木	■ミルクパン	牛乳	■バジルチキン ■マカロニソテー ■トマトかき玉スープ	とり肉 ベーコン アサリ、卵	牛乳	バジル さやいんげん こまつな、トマト	しめじ、エリンギ たまねぎ、だいこん	ミルクパン マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油	551 33.1 15.8 1.9	小麦 卵 乳	
14	金	■ごはん	牛乳	■厚揚げのマヨネーズ焼き ■ぐんまの和風カレー ■くだもの(りんご)	厚揚げ ウインナー とり肉	牛乳	にんじん	えだまめ、エリンギ コーン、ごぼう、ねぎ たまねぎ、だいこん りんご	ごはん さつまいも	油 マヨネーズ カレーウ	777 26.5 30.6 2.7	小麦 卵 乳	
17	月	■ラーメン	牛乳	■煮たまご ■キムチあえ ■みそラーメンスープ ■まっ茶ワッフル	卵、みそ ぶた肉 なると	牛乳	こまつな にんじん にら	だいこん、きゅうり たまねぎ、はくさい メンマ、ねぎ、コーン	ラーメン、さとう まっ茶ワッフル	油	631 25.0 17.3 4.0	小麦 卵 乳	
18	火	■コッペパン	牛乳	■サワラのハーブ焼き ■パッチョサラダ ■えだまめのクリームスープ	サワラ とり肉	ジョア (アレン) スキムミルク	ブロッコリー パプリカ、パセリ こまつな	だいこん、コーン たまねぎ、えだまめ エリンギ	コッペパン じゃがいも 白インゲン豆	オリーブ油 (トマトパッチョ) ホワイトルウ	585 34.0 14.7 2.4	小麦 乳	
19	水	■ビビンバ (ごはん)	牛乳	■ビビンバの具 (ぶた肉いため、ナムル) ■はるさめスープ	ぶた肉 ミートボール	牛乳 のり わかめ	ほうれん草	たけのこ、たまねぎ キャベツ、だいこん もやし、干しいたけ	ごはん はるさめ さとう	油 ごま油 ごま	631 27.8 21.1 2.7	小麦 乳	
20	木	■黒パン	牛乳	■メンチカツ ■レンコンソテー ■コンソメスープ	とり肉、ぶた肉 大豆たんぱく ベーコン、アサリ	牛乳	パプリカ さやいんげん にんじん こまつな	れんこん、たまねぎ セロリー、キャベツ	黒パン パン粉 じゃがいも	油 オリーブ油	672 27.2 25.2 2.3	小麦 卵 乳	
21	金	■ごはん	牛乳	■赤魚の西京焼き ■ぐんま野菜のポン酢あえ ■おっきりこみ	赤魚、みそ 削り節 ぶた肉	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん	キャベツ、コーン ごぼう、だいこん 干しいたけ	ごはん おっきりこみ麺	油	560 25.8 11.1 1.8	小麦 乳	
24	月	~学校給食 ぐんまの日~ ■ごはん	牛乳	■ほうれん草入り玉子焼き ■うめこんぶあえ ■すき焼き風煮	卵 ぶた肉 焼きとうふ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 こまつな にんじん	だいこん、きゅうり はくさい、ねぎ 干しいたけ、うめ	ごはん こんにゃくいも さとう	油 ごま	618 28.0 21.9 2.2	卵 乳	
25	火	■コッペパン ■チョコクリーム	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■フレンチポテトサラダ ■レタススープ	厚揚げ ウインナー とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん こまつな	えだまめ、きゅうり たまねぎ、レタス コーン	コッペパン チョコクリーム じゃがいも マカロニ、さとう	油 オリーブ油	620 31.7 25.2 2.2	小麦 乳	
26	水	■ごはん	牛乳	■ホッケフライ ■ごまあえ ■こしね汁	ホッケ ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい、ごぼう だいこん、しいたけ ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃくいも パン粉、さとう	油 ごま	621 17.1 20.6 1.8	小麦 乳	
27	木	■ゆめ ロールパン	牛乳	■チキンのチーズ焼き ■フレンチツナサラダ ■トマトスープ	とり肉 ツナ、アサリ	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ トマト、にんじん こまつな	だいこん、コーン たまねぎ、キャベツ	ロールパン じゃがいも パン粉、さとう	油 オリーブ油	604 28.7 23.8 2.1	小麦 乳	
28	金	群馬県民の日											
31	月	■ごはん	牛乳	■はるまき ■とり肉とキャベツのみそいため ■ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ、たけのこ キャベツ、だいこん しめじ、ねぎ	ごはん、さとう はるまき皮 ワンタン皮	油	660 23.3 22.1 1.9	小麦 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。