



※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						
		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	しばう						
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	706 22.7 15.7 1.9	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 ごまつな	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	749 30.4 21.5 2.6	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 にら	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	762 32.7 22.9 2.6	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 ■ソファール(ぶどう味)	とうふ おから とり肉	牛乳 ヨーグルト (ぶどう味)	パプリカ ブロッコリー にんじん ごまつな	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)	768 37.1 23.6 2.6	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 ごまつな	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	759 32.1 11.4 1.7	乳		
10月	スポーツの日												
11火	~月の愛蔵デー~ ■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)	866 28.6 29.4 3.0	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 ごまつな	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	742 26.6 21.7 1.8	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 ごまつな、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	686 40.6 18.2 2.4	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	932 32.3 34.4 2.5	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	ごまつな 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	770 28.8 18.3 4.4	小麦 卵 乳		
18火	■コッペパン (シシヤモ)	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 ごまつな	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 ドレッシング (トマトパッチョ) ホワイトルウ	719 41.1 17.8 3.0	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	790 32.9 24.1 3.2	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 ごまつな	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	856 34.0 30.7 2.9	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 ごまつな 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	693 30.5 12.4 2.0	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 ごまつな 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	770 33.6 25.3 2.5	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 ごまつな	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	752 37.8 29.2 2.8	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	759 21.0 22.8 1.9	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 ごまつな	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	777 35.7 29.9 2.8	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 ごまつな 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	942 29.1 34.5 2.3	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。