



※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	607kcal	25.9g	20.0g	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	しぼう			
1	火	■アップルパン	牛乳	■オムレツのきのこソースがけ ■ごまジャコサラダ ■わかめと野菜のスープ	卵 とり肉 厚揚げ	牛乳 わかめ 小魚	ブロッコリー パプリカ にんじん	しめじ、まいたけ キャベツ、コーン たまねぎ	アップルパン じゃがいも	油 ドレッシング (ごま)	580 23.0 20.8 2.9	小麦 卵 乳	
2	水	行事食; とおかんや ■ごはん	牛乳	■イワシのさんが焼き ■大根のうま煮 ■じゃがいものみそ汁	イワシ、とり肉 とうふ、みそ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう、だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう、パン粉	油	562 24.1 15.3 1.6	小麦 乳	
3	木	文化の日											
4	金	■ごはん	牛乳	■とり肉のネギみそ焼き ■五目ひじき煮 ■かき玉汁	とり肉、みそ 大豆、なると さつま揚げ、卵	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ねぎ、ごぼう えだまめ、たまねぎ エリンギ	ごはん、さとう じゃがいも かたくり粉	油	587 30.8 15.1 1.9	卵 乳	
7	月	■うどん	牛乳	■肉きのこうどん汁 ■おかかあえ ■サツマイモ入り黒糖蒸しパン	ぶた肉 削り節 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう、干しいたけ まいたけ、なめこ ねぎ、はくさい、もやし	うどん、黒糖 小麦粉、さとう さつまいも	油	568 21.6 15.5 2.9	小麦 乳	
8	火	~いい歳の日~ ■ブラン コッペパン	牛乳	■イカのガーリック焼き ■イタリアンサラダ ■白菜のクリーム煮	イカ とり肉 あさり	牛乳 ジョア (ブレン)	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	だいこん、コーン たまねぎ、はくさい しめじ	ブランコッペパン	油、オリーブ油 ドレッシング (イタリアン) ホワイトルウ	553 29.6 13.2 2.8	小麦 乳	
9	水	■わかめ ごはん	牛乳	■とりそばろ入り玉子焼き ■梅こんぶあえ ■なめこ汁	とり肉、卵 厚揚げ、みそ	牛乳 わかめ こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ、うめ だいこん、なめこ ねぎ	ごはん さといも	油 ごま	568 23.7 19.1 2.9	卵 乳	
10	木	■まるパン	牛乳	■デミグラスソースハンバーグ ■コールスローサラダ ■コロコロ野菜スープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ、コーン だいこん、たまねぎ しめじ	まるパン じゃがいも	油 ドレッシング (コールスロー)	603 26.5 23.2 2.9	小麦 卵 乳	
11	金	行事食; えびすこう ■ごはん	牛乳	■ワカサギフライ ■ごまあえ ■豚汁 ■納豆	ワカサギ ぶた肉、とうふ みそ、なっとう	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ、もやし ごぼう、だいこん 干しいたけ、ねぎ	ごはん、パン粉 こんにゃくも さとう、さといも	油 ごま	593 25.3 19.1 1.6	小麦 乳	
14	月	■ごはん	牛乳	■サバのネギ塩焼き ■ナムル ■中華とろみスープ	サバ ぶた肉 とうふ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん パプリカ	ねぎ、だいこん たまねぎ、はくさい しいたけ	ごはん、さとう かたくり粉	油 ごま油	654 26.4 27.4 2.2	乳	
15	火	■こめつこ ぱん	牛乳	■チキンポテトグリル ■フレンチチーズサラダ ■ミネストローネ	とり肉 厚揚げ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん こまつな、トマト	キャベツ、セロリー ごぼう、だいこん	米粉パン じゃがいも さとう、マカロニ	オリーブ油	614 29.8 24.5 2.0	小麦 乳	
16	水	■ごはん	牛乳	■ネギ入り玉子焼き ■上州きんぴら ■具だくさんみそ汁	卵、ぶた肉 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	ねぎ、ごぼう たまねぎ、だいこん はくさい、まいたけ	ごはん こんにゃくも さとう	油 ごま油 ごま	575 23.8 18.5 1.5	卵 乳	
17	木	■背割れ コッペパン	牛乳	■チリコンカン ■焼きポテト ■コンソメスープ ■りんご	ぶた肉 大豆、あさり ベーコン	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ、だいこん キャベツ、りんご	コッペパン ひよこ豆 きんととき豆 じゃがいも	油 オリーブ油	613 27.7 20.9 2.7	小麦 乳	
18	金	■ごはん	牛乳	■えだまメンチ ■切り干し大根煮 ■けんちん汁	ぶた肉 とり肉 ちくわ、とうふ	牛乳	さやいんげん にんじん	えだまめ、ごぼう 切り干しだいこん たまねぎ、だいこん 干しいたけ、ねぎ	ごはん、さといも パン粉、さとう こんにゃくも 小麦粉	油 ごま油	711 26.4 23.6 1.8	小麦 乳	
21	月	■ごはん	牛乳	■揚げぎょうざ ■パンバンジーサラダ ■五目スープ	ぶた肉 とり肉、イカ 大豆たんぱく	牛乳	こまつな にんじん パプリカ、にら	キャベツ、たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも ぎょうざ皮	油、ごま油 ごま ドレッシング (パンバンジー)	603 23.5 19.3 2.0	小麦 乳	
22	火	■黒パン	牛乳	■メバルのバジル焼き ■アーモンド入りサラダ ■トマトスープ	メバル とり肉 あさり	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん、バジル こまつな、トマト	だいこん、コーン たまねぎ、しめじ キャベツ	黒パン さとう じゃがいも	油 オリーブ油 アーモンド	572 29.3 20.7 2.0	小麦 乳	
23	水	勤労感謝の日											
24	木	■ロール パン	牛乳	■マヨ玉カツ ■花野菜サラダ ■ポトフ	卵 ソーセージ ベーコン	牛乳 ジョア (ストベリー)	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	カリフラワー、だいこん セロリー、たまねぎ しめじ、キャベツ	ロールパン パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング (コンクリーミー)	608 19.4 21.0 2.3	小麦 卵 乳	
25	金	■ごはん	牛乳	■野菜のガーリックグリル ■ビーンズカレー ■フルーツヨーグルト	とり肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ、れんこん みかん、もも パイナップル	ごはん きんととき豆 じゃがいも さとう、ひよこ豆	油 オリーブ油 カレールウ	677 24.7 18.6 2.3	小麦 乳	
28	月	~ぐんま・すき焼き の日~ ■ごはん	牛乳	■サワラの西京焼き ■しそひじきあえ ■すき焼き風煮	サワラ、みそ ぶた肉 焼きとうふ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	だいこん、きゅうり はくさい、しいたけ ねぎ	ごはん こんにゃくも さとう	油	613 31.1 20.6 1.4	乳	
29	火	■コッペパン ■みかん ジャム	牛乳	■厚揚げのり塩焼き ■シャキシャキサラダ ■にんじんポターージュ	厚揚げ 大豆 とり肉	牛乳 ひじき あおのり スキムミルク	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	みかん、キャベツ ごぼう、くわい、山菜 れんこん、たまねぎ だいこん、エリンギ	コッペパン ジャム(みかん) じゃがいも こんにゃくも	油、ごま マヨネーズ ホワイトルウ	626 23.8 23.3 2.5	小麦 卵 乳	
30	水	■ごはん	牛乳	■カレイの甘酢あんかけ ■いりどり ■さつまいも汁	カレイ とり肉 みそ	牛乳 こんぶ	パプリカ にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ、ごぼう れんこん、だいこん 干しいたけ はくさい	ごはん、さとう こんにゃくも さつまいも かたくり粉	油	656 28.0 19.9 1.7	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。