



※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

ひょう 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	
		1ヵ月平均	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	764kcal	31.6g	23.6g	2.6g	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			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)	716 27.5 23.9 3.5	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	705 28.6 17.3 1.9	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	735 36.6 16.7 2.2	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 豆腐	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	727 27.0 18.0 3.3	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	油、オリーブ油 ドレッシング (イタリアン) ホワイトルウ	715 37.7 17.7 3.5	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	722 28.4 22.3 3.4	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)	766 33.6 28.7 3.5	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 こんやくいも さとう、さといも	油 ごま	757 31.6 22.9 2.0	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	822 32.4 32.2 2.3	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	オリブ油	764 36.4 29.3 2.5	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 こんにやくいも さとう	油 ごま油 ごま	726 28.3 21.2 1.7	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 きんとき豆 じゃがいも	油 オリブ油	747 33.1 24.1 3.2	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 こんにやくいも 小麦粉	油 ごま油	838 29.2 24.4 1.9	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)	798 29.2 24.2 2.4	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 オリブ油 アーモンド	714 35.8 24.3 2.3	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 (ロールクリーム)	858 26.4 31.7 3.3	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 きんとき豆 じゃがいも さとう、ひよこ豆	油 オリブ油 カールルウ	838 30.0 20.3 2.0	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 こんにやくいも さとう	油	764 37.4 23.5 1.5	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 こんにやくいも	油、ごま マヨネーズ ホワイトルウ	756 28.7 27.4 3.0	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 こんにやくいも さつまいも かたくり粉	油	820 33.2 22.6 2.1	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。