



※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 よ う ち	1 か 月 平 均 値 基 準 値	エ ネ ル ギ ー 7 5 7 k c a l 8 3 0 k c a l	たん ぱ く 質 3 1. 1 g 2 7 ~ 4 1 g	脂 質 2 1. 5 g 1 8 ~ 2 7 g	食 塩 相 当 量 2. 5 g 2. 5 g 未 満	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		
1	木	■ミルクパン	牛乳	■チキンナゲット ■ポテトソテー ■トマトスープ	とり肉 あさり	牛乳 スキムミルク	さやいんげん にんじん こまつな トマト、パセリ	コーン、たまねぎ だいこん、しめじ	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも マカロニ	油	750 32.2 23.5 3.0	小麦乳	
2	金	■ごはん	牛乳	■ひじき入り玉子焼き ■根菜とぶた肉の甘酢いため ■具だくさんみそ汁	卵、みそ ぶた肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	れんこん、ごぼう はくさい、たまねぎ	ごはん、さとう さつまいも じゃがいも かたくり粉	油	754 28.6 20.7 1.8	卵乳	
5	月	■ごはん	牛乳	■とうふしゅうまい ■はるさめ入りナムル ■ホタテ入り五目あんかけ	とうふ たら、ホタテ ぶた肉	牛乳	パプリカ ほうれん草 こまつな にんじん	だいこん、たまねぎ たけのこ、はくさい 干しいたけ	ごはん、さとう はるさめ 小麦粉 かたくり粉	油 ごま油	785 29.5 21.9 3.2	小麦乳	
6	火	■背割れ コッペパン	牛乳	■焼きそば ■花野菜サラダ ■白菜ポトフ ■ヨーグルト	ぶた肉 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パプリカ	もやし、たまねぎ カリフラワー、コーン はくさい	コッペパン やきそば麺 じゃがいも さとう	油 オリーブ油	741 33.0 22.6 2.8	小麦乳	
7	水	■ごはん	牛乳	■ぶた肉のしょうが焼き ■きんぴらごぼう ■切り干し大根のみそ汁	ぶた肉 さつまあげ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	エリンギ、たけのこ ごぼう、たまねぎ 切り干しだいこん	ごはん、さとう じゃがいも こんにやくいも かたくり粉	油 ごま油	782 30.8 21.6 1.9	乳	
8	木	■コッペパン	牛乳	■オムレツケチャップソース ■ビーンズサラダ ■ほうれん草シチュー	卵 とり肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ	コッペパン、さとう じゃがいも ひよこ豆 いんげん豆	油 ホワイトル ドレッシング (コーンクリ ーミ)	733 34.0 23.2 3.6	小麦 卵乳	
9	金	■ごはん	牛乳	■サバの塩焼き ■とり肉と根菜の煮もの ■なめこ汁	サバ とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	だいこん、たまねぎ はくさい、なめこ 干しいたけ	ごはん さとう さとう	油	804 32.0 31.1 2.6	乳	
12	月	■ごはん	牛乳	■ヤンニョムチキン ■しらたきチャップチェ ■中華コーンスープ	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	パプリカ こまつな にんじん	たけのこ、キャベツ だいこん、たまねぎ コーン、干しいたけ	ごはん、さとう こんにやくいも かたくり粉	ごま油	768 30.8 24.5 1.9	乳	
13	火	■コッペパン	牛乳	■ホキフライ ■タルタルソース(パック) ■きのこマカロニのソテー ■コンソメスープ	ホキ ベーコン	牛乳	さやいんげん パプリカ にんじん こまつな	しめじ、エリンギ たまねぎ、キャベツ	コッペパン パン粉 マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油 タルタルソース	762 31.4 27.4 2.9	小麦 卵乳	
14	水	■ごはん	ジュ ヨ ア	■カボチャのグリル ■チキンカレー ■みかん	とり肉 みそ	ジョア (ブレン)	かぼちゃ にんじん	エリンギ、えだまめ たまねぎ、みかん	ごはん じゃがいも さとう	油 オリーブ油 カールウ	784 26.0 17.0 2.1	小麦乳	
15	木	■黒パン	牛乳	■厚揚げの明太子マヨ焼き ■コーンサラダ ■ABCスープ	厚揚げ めんたいこ ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	エリンギ、コーン キャベツ、たまねぎ	黒パン、さとう マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油 マヨネーズ	721 28.1 25.7 2.1	小麦 卵乳	
16	金	■ごはん	牛乳	■ホッケのみそ焼き ■ごまあえ ■豚汁	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、もやし だいこん、ごぼう たまねぎ	ごはん、さとう さとう こんにやくいも	油 ごま	733 34.4 20.3 2.5	乳	
19	月	■ごはん	牛乳	■イカのユリンチソースがけ ■中華あえ ■根菜 マーボー豆腐	イカ ぶた肉 とうふ	牛乳	こまつな パプリカ にんじん	ねぎ、キャベツ コーン、ごぼう たまねぎ、れんこん 干しいたけ	ごはん かたくり粉 さとう	油 ごま油	778 34.6 21.6 1.7	乳	
20	火	■コッペパン	ジュ ヨ ア	■ミートボール ■さつまいもサラダ ■カレースープ	とり肉 ぶた肉	ジョア (ブルーベ リー)	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	キャベツ、たまねぎ しめじ	コッペパン さつまいも じゃがいも	油 マヨネーズ カールウ	723 27.8 21.6 2.5	小麦 卵乳	
21	水	行事食・冬至 ■菜めし	牛乳	■サワラのゆずみそ焼き ■こんにやくサラダ ■冬至うどん	サワラ、みそ とり肉 かつお節	牛乳	ブロッコリー、パプリカ 青菜、かぼちゃ にんじん こまつな	はくさい ごぼう	ごはん うどん こんにやくいも	油 ドレッシング (和風)	762 32.5 18.1 2.7	小麦乳	
22	木	行事食・クリスマス ■小型プ ラン コッペパン	牛乳	■もみの木ハンバーグ ■ほうれん草とポテトのソテー ■ジュリエンスープ ■クリスマスケーキ	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	パプリカ ほうれん草 にんじん	えだまめ、コーン たまねぎ、はくさい だいこん、セロリー	プ ラン コッ ペ パ ン じゃがいも チョコケーキ	油 オリーブ油 ホワイトル	769 31.4 27.9 2.9	小麦 卵乳	
23	金	行事食・年取り ■ごはん	牛乳	■ブリのてり焼き ■レンコンきんぴら ■沢煮椀	ブリ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	れんこん、だいこん たけのこ、たまねぎ 干しいたけ	ごはん さとう かたくり粉	油	719 31.3 21.5 2.2	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。