



※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	ねまきを 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	しぼう						
10	火	行事食:七草 ■コッペパン ■チョコスプレット	牛乳	■タンドリーチキン ■だいこんサラダ ■白菜ポトフ	とり肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	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 セロリー、たまねぎ しめじ、はくさい	コッペパン チョコスプレット じゃがいも	油 ドレッシング (イタリアン)	590 30.3 20.1 2.9	小麦 乳	
11	水	行事食:煎餅 ■ごはん	牛乳	■豚肉ときのこの甘辛がらめ ■ごまたくあんあえ ■雑煮汁 ■だいたいムース	ぶた肉 なると とり肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん 根みつば	まいたけ、しめじ キャベツ、たくあん だいこん、ねぎ 干しいたけ	ごはん、さとう さといも、もち だいたいムース かたくり粉	ごま ごま油	630 25.7 19.0 1.9	乳	
12	木	■黒パン	(ブ レ イ ン)	■ほうれん草とツナの 玉子焼き ■花野菜サラダ ■根菜シチュー	卵 ツナ 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 にんじん こまつな ほうれん草	カリフラワー キャベツ、ごぼう たまねぎ、だいこん	黒パン じゃがいも 白いんげん豆	油 ドレッシング (和風) ホワイトルウ	561 26.7 12.0 2.3	小麦 卵 乳	
13	金	行事食:小正月 ■わかめ ■ごはん	牛乳	■とり肉と野菜の マヨしょうゆ焼き ■具沢山みそ汁 ■あずきだんご	とり肉 みそ	牛乳 わかめ こんぶ	さやいんげん にんじん かぼちゃ こまつな	コーン、たまねぎ だいこん、しめじ	ごはん じゃがいも 白玉だんご あずき、さとう	マヨネーズ	688 27.5 16.5 2.1	卵 乳	
16	月	■ごはん	牛乳	■タラとブロッコリーの ハニーマスタードグリル ■チキンカレー ■フルーツのいちごジュレあえ	タラ とり肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ、みかん もも、パインナッブル	ごはん、さとう はちみつ じゃがいも ゼリー(いちご)	油 カールウ	706 30.2 17.8 2.6	小麦 乳	
17	火	■アップル パン	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■イカとキノコの ジェノベーゼペンネ ■野菜とワカメのかき玉スープ	厚揚げ ウインナー イカ、卵	牛乳 チーズ わかめ	さやいんげん にんじん バジル	コーン、えだまめ エリンギ、しめじ たまねぎ、はくさい	アップルパン さとう、ペンネ じゃがいも	オリーブ油	651 26.0 25.4 2.7	小麦 卵 乳	
18	水	~台湾料理~ ■ごはん	牛乳	■鶏肉飯の具 ■キャベツの炒め物 ■紅焼豚肉麺 ■マンゴープリン	とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト にんじん	赤たまねぎ、キャベツ もやし、ヤングコーン だいこん、たまねぎ ねぎ	ごはん、さとう 平麺 マンゴープリン	油	582 31.6 15.8 2.3	小麦 乳	
19	木	■プラン コッペパン	(マ ス ジ ョ ウ ト)	■メンチカツ ■シーザーサラダ ■チョッピーノスープ	とり肉 ぶた肉 イカ、エビ アサリ、タラ	ジョア (マスカット) チーズ	ブロッコリー にんじん こまつな トマト	キャベツ、コーン セロリー、たまねぎ しめじ	プランコッペパン パン粉、さとう じゃがいも	油 オリーブ油 ドレッシング (シーザー)	607 25.8 19.7 2.6	小麦 卵 乳 エビ	
20	金	行事食:大寒 ■ごはん	牛乳	■サバのみそ煮 ■切り干し大根の炒め煮 ■かす汁	サバ みそ とり肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	切り干し大根 干しいたけ、ねぎ だいこん、はくさい	ごはん、さとう こんにゃくも さといも、酒粕	油	603 27.3 17.9 1.9	乳	
23	月	■ごはん	牛乳	■かに玉 ■中華ごぼうサラダ ■白菜と豚肉のトロみスープ	卵 か-風味かまぼこ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 パプリカ にんじん こまつな	ごぼう、もやし コーン、たまねぎ たけのこ、しめじ はくさい、	ごはん、さとう かたくり粉	油 ごま ごま油	568 22.2 17.3 2.2	卵 乳	
24	火	■コッペパン ■マーガリン	牛乳	■チキンのトマト煮 ■グリル野菜 ■カレースープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ、しめじ コーン、だいこん	コッペパン じゃがいも マカロニ	油 マーガリン オリーブ油 カールウ	681 28.8 32.0 3.0	小麦 乳	
25	水	~給食 記念日~ ■ごはん	牛乳	■サケのチャンチャン焼き風 ■野沢菜あえ ■豚汁	サケ みそ ぶた肉、とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん のざわな こまつな	たまねぎ、しめじ、ねぎ キャベツ、だいこん ごぼう、干しいたけ	ごはん さとう、さといも こんにゃくも	油 ごま	590 26.6 20.0 1.7	乳	
26	木	■ロール パン	牛乳	■厚揚げのミートグラタン風 ■レンコンソテー ■ミネストローネ ■みかん	厚揚げ ぶた肉、牛肉 ベーコン あさり	牛乳 チーズ	ブロッコリー トマト、にんじん さやいんげん こまつな	コーン、れんこん セロリー、たまねぎ はくさい、みかん	ロールパン じゃがいも	オリーブ油 ホワイトルウ	614 24.3 22.4 2.1	小麦 乳	
27	金	■そばろ ごはん	牛乳	■カレイ竜田 ■ポン酢あえ ■だんご汁	大豆たんぱく とり肉、削り節 カレイ、みそ ぶた肉、油揚げ	牛乳 小魚	ほうれん草 パプリカ にんじん	はくさい、もやし ごぼう、だいこん 干しいたけ、ねぎ	ごはん 小麦粉 かたくり粉	油	599 26.6 17.5 1.9	小麦 乳	
30	月	■ごはん	牛乳	■とり肉のしょうが焼き ■根菜とイカの煮物 ■ピリ辛みそ汁	とり肉 イカ、とうふ あさり、みそ	牛乳	にんじん にら	だいこん、れんこん ごぼう、たまねぎ はくさい	ごはん、さとう さといも じゃがいも	油 ごま油	609 27.8 19.8 2.2	乳	
31	火	■黒パン	牛乳	■ホキフライマトソースがけ ■かぼちゃサラダ ■ABCスープ	ホキ ベーコン	牛乳	トマト、かぼちゃ ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ セロリー、だいこん	黒パン マカロニ パン粉	油 マヨネーズ	632 24.5 24.2 2.3	小麦 卵 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。