



※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				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	648kcal	27.5g	21.8g	2.5g	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	しばう			
1	水	■ごはん	牛乳	■ビビンバの具 (ナムル) (ぶた肉と卵の甘辛い) ■中華スープ ■ラ・フランスコンポート	ぶた肉 卵 イカ、タラ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	たけのこ、たまねぎ もやし、キャベツ だいこん、しめじ 干しいたけ ラ・フランス	ごはん はるさめ さとう	油 ごま油 ごま	613 27.5 19.7 2.7	乳 卵	
2	木	■コッペパン	ラレキョア ジョア	■厚揚げとハムのグリル ■コーンサラダ ■ブラウンシチュー	厚揚げ ハム 牛肉	ジョア (フルベリ)	ブロッコリー にんじん	えだまめ、コーン キャベツ、たまねぎ しめじ	コッペパン じゃがいも さとう	油 オリーブ油 ブラウンウ	625 26.2 21.5 3.9	小麦 乳	
3	金	行事食; 節分 ■ごはん	牛乳	■イワシの梅煮 ■とり肉とこんにゃくの煮もの ■けんちん汁 ■節分豆	イワシ、とり肉 とうふ、ちくわ 大豆	牛乳 こんぶ	さやいんげん にんじん	たけのこ ごぼう、梅 だいこん	ごはん、さとう さといも こんにゃくいも	油 ごま油	620 26.6 21.4 2.1	乳	
6	月	行事食; 初午 ■こぎつね ごはん	牛乳	■赤魚の西京焼き ■いそあえ ■のっぺい汁 ■クリーム大福	とり肉、油揚げ 大豆たんぱく 赤魚、みそ とうふ	牛乳 のり	にんじん こまつな	干しいたけ、もやし はくさい、ごぼう だいこん、ねぎ	ごはん、かたくり粉 さといも、さとう こんにゃくいも クリーム大福	油	616 29.7 16.5 2.5	乳	
7	火	■アップル パン	牛乳	■オムレツのデミグラスソース ■花野菜サラダ ■ポークビーンズ	卵 ぶた肉 大豆	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん、トマト	カリフラワー キャベツ たまねぎ	アップルパン じゃがいも ひよこ豆 金時豆、さとう	油 ブラウンウ ドレッシング (コンクリーミー)	642 27.6 22.6 2.5	小麦 乳 卵	
8	水	受験応援献立 ■ごはん	牛乳	■チキンソースカツ ■ごまあえ ■じゃがいものみそ汁	とり肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	はくさい たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも パン粉、さとう	油 ごま	618 23.8 19.3 1.9	小麦 乳	
9	木	■ミルクパン	牛乳	■メバルのハーブ焼き ■ほうれん草とポテトのソテー ■コンソメスープ ■柑橘類(あまくさ)	メバル ベーコン とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな、パセリ	コーン、たまねぎ キャベツ、だいこん 柑橘類(あまくさ)	ミルクパン じゃがいも	オリーブ油	587 31.3 19.5 2.8	小麦 乳	
10	金	■ごはん	ラレキョア ジョア	■とうふナゲット ■こんにゃく海そうサラダ ■ポークカレー	とうふ ぶた肉	ジョア (グリーン) 海そう	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ たまねぎ	ごはん、小麦粉 じゃがいも こんにゃくいも	油 カレーウ ドレッシング (青じそ)	687 24.2 16.8 3.3	小麦 乳	
13	月	■ごはん	牛乳	■とり肉と厚揚げの チリソースいため ■中華ごぼうサラダ ■八宝菜	とり肉、厚揚げ ぶた肉 イカ、なると	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん	ごぼう、はくさい たまねぎ、たけのこ コーン、干しいたけ	ごはん さとう かたくり粉	油 ごま油	637 27.1 22.2 2.5	乳	
14	火	■コッペパン ■チョコスフレッド	牛乳	■パンクインサンプルエッグ ■イタリアンサラダ ■ミネストローネ	卵 ベーコン	牛乳	ブロッコリー、トマト パプリカ、かぼちゃ にんじん こまつな	だいこん、コーン セロリ、たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ チョコスフレッド	油 ドレッシング (イタリアン)	574 23.6 18.3 2.2	小麦 乳 卵	
15	水	■ごはん	牛乳	■カレーのあんかけ ■梅こんぶあえ ■豚汁	カレー、削り節 ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ、ごぼう だいこん、ねぎ、梅	ごはん、さとう さといも こんにゃくいも かたくり粉	油 ごま	593 24.8 18.1 2.0	乳	
16	木	■こめっこ ぱん	牛乳	■チキンのトマト煮込み ■ツナサラダ ■ホタテチャウダー	とり肉 ツナ ホタテ	牛乳 スキムミルク	トマト、ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ、コーン たまねぎ、しめじ	こめっこぱん じゃがいも 白インゲン豆 ミルク、さとう	油 オリーブ油 ホワイトウ	688 34.4 22.5 3.2	小麦 乳	
17	金	■ごはん	牛乳	■ホッケのみそ粕焼き ■おかかあえ ■鶏じゃが ■いちごのジュレ	ホッケ、みそ 削り節 とり肉	牛乳	こまつな にんじん	はくさい、たまねぎ もやし、干しいたけ	ごはん、酒かす じゃがいも、さとう こんにゃくいも いちごジュレ	油	639 28.3 16.9 1.8	乳	
20	月	■ごはん	牛乳	■えだまメンチ ■ひじき煮 ■白菜のみそ汁	ぶた肉、とり肉 大豆、みそ 高野豆腐	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えだまめ、ごぼう はくさい、だいこん たまねぎ	ごはん、さとう じゃがいも パン粉、小麦粉	油	758 25.6 26.3 2.8	小麦 乳	
21	火	■はちみつ パン	牛乳	■バジルチキン ■ミートソースマカロニ ■ポトフ ■柑橘類(せとか)	とり肉 ぶた肉 ウインナー	牛乳	さやいんげん バジル にんじん こまつな	しめじ、エリンギ たまねぎ、キャベツ 柑橘類(せとか)	はちみつパン マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油	743 31.8 30.6 2.4	小麦 乳	
22	水	■減量 ごはん	牛乳	■照焼とうふハンバーグ ■ごまじゃこあえ ■おっきりこみ	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳 小魚	ブロッコリー にんじん こまつな	切り干しだいこん だいこん、コーン ごぼう、干しいたけ	ごはん、さとう おっきりこみ かたくり粉	油 ドレッシング (ごま)	616 23.0 17.0 2.3	小麦 乳	
23	木	天 皇 誕 生 日											
24	金	■ごはん	牛乳	■サバのスタミナ焼き ■はるさめサラダ ■マーボー豆腐	サバ、ハム とり肉、とうふ 大豆たんぱく	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ 干しいたけ	ごはん はるさめ かたくり粉	油、ごま ごま油 ドレッシング (中華)	666 28.3 26.3 1.8	乳	
27	月	■ごはん	牛乳	■ハタハタのから揚げ ■ポン酢あえ ■すき焼き風煮	牛肉 とうふ 削り節	牛乳 ハタハタ	ほうれん草 にんじん	だいこん、もやし はくさい、ねぎ 干しいたけ	ごはん、さとう かたくり粉 こんにゃくいも	油	611 26.6 22.5 2.1	乳	
28	月	■ロール パン	牛乳	■ガーリックチキン ■アーモンドサラダ ■ABCスープ ■焼きプリンタルト	とり肉 ベーコン	牛乳	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	ロールパン マカロニ、さとう じゃがいも 焼きプリンタルト	油 オリーブ油 アーモンド	784 31.2 36.2 2.4	小麦 乳 卵	

◎ 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。