



※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	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
		平均値	782kcal	32.0g	24.7g	2.9g	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	たんすいかぶつ	しぼう	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
		基準値	830kcal	27~41g	18~27g	2.5g未満															
1	水	■スパゲティ ■ナポリタン	牛乳	■ミニ揚げパン ■シャキシャキサラダ ■小魚アーモンド	ベーコン 大豆 きな粉	牛乳 ひじき 小魚	にんじん ブロッコリー パプリカ ピーマン	たまねぎ、しめじ キャベツ、くわい レンコン、山菜 ごぼう、きのこ	コッペパン スパゲティ さとう じゃがいも	油、ごま オリーブ油 マヨネーズ アーモンド	748 26.6 27.4 2.1	小麦 乳卵									
2	木	■こめっこ ぱん	牛乳	■ハムステーキ ■ポテトサラダ ■キャベツのクリーム煮	ハム とり肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん こまつな	きゅうり、コーン たまねぎ、キャベツ	こめっこぱん じゃがいも いんげん豆	油 オリーブ油 ドレッシング (ごま) ホワイトルウ	806 40.5 30.7 4.5	小麦 乳									
3	金	行事食; ひなまつり ■ちらしずし	牛乳	■赤魚のみそ粕焼き ■菜の花のごまあえ ■ゆばとアサリのすまし汁 ■三色だいふく	赤魚 みそ あさり、ゆば	牛乳 わかめ	菜の花 にんじん	はくさい、もやし だいこん、ねぎ 干しいたけ、レンコン たけのこ、かんぴょう	ごはん 酒粕、さとう 三色だいふく	ごま	765 35.3 19.7 3.9	乳									
6	月	受験応援献立 ■ごはん	牛乳	■ひれカツ ■チキンカレー ■フルーツアンニン	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、みかん 黄桃、パイナップル	ごはん じゃがいも さとう、パン粉 杏仁豆腐	油 カールウ	912 29.8 28.6 2.5	小麦 乳									
7	火	■ブラン コッペパン	牛乳	■エビフライ ■タルタルソース ■イタリアンサラダ ■ポークビーンズ	エビ ぶた肉 大豆	ジョア (マスカット)	ブロッコリー パプリカ にんじん、トマト	キャベツ コーン たまねぎ	ブランコッペパン パン粉 じゃがいも いんげん豆	油 タルタルソース ドレッシング (イタリアン)	839 36.3 26.9 3.3	小麦 乳、卵 エビ									
8	水	■ごはん	牛乳	■とり肉のカシューナッツ炒め ■はるさめ入りナムル ■中華とろみスープ	とり肉 ハム	牛乳 のり	パプリカ にんじん、にら ほうれん草	たまねぎ、もやし だいこん、しめじ はくさい	ごはん さとう、片栗粉 はるさめ	油、ごま 油 カシューナッツ	821 32.4 30.2 2.6	乳									
9	木	■パン パン	牛乳	■ポテトアンサンブルエッグ ■フレンチツナサラダ ■ABCスープ	卵、ベーコン ツナ とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん こまつな	だいこん、コーン セロリー、たまねぎ キャベツ	パンパン じゃがいも さとう、マカロニ	油 オリーブ油	745 31.2 25.1 3.0	小麦 乳卵									
10	金	中学校卒業祝い ■わかめ ごはん	牛乳	■サバのみそ煮 ■いそあえ ■なめこ汁 ■小:いよかんゼリー 中・特支:お祝いケーキ	サバ みそ とうふ	牛乳 わかめ のり	こまつな にんじん	キャベツ、もやし だいこん、なめこ ねぎ	ごはん さといも 小:ゼリー 中・特支:ケーキ		840 32.3 28.5 3.2	小麦 乳卵									
13	月	■ごはん	牛乳	■ぶた肉のしょうが焼き ■さといもの揚げ煮 ■わかめのみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	ごはん さといも さとう、片栗粉	油	765 29.0 24.5 2.1	乳									
14	火	■ミルクパン	牛乳	■メバルのバジル焼き ■マカロニサラダ ■ミネストローネ	メバル ベーコン	ジョア (プレーン)	ブロッコリー パプリカ にんじん、バジル トマト、こまつな	キャベツ、セロリー たまねぎ、だいこん コーン	ミルクパン マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油 マヨネーズ	708 33.6 19.0 3.3	小麦 乳卵									
15	水	■ごはん	牛乳	■厚揚げの肉みそあんかけ ■中華くらげサラダ ■五目汁	厚揚げ、とり肉 みそ、イカ、タラ 中華くらげ	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん、にら	たまねぎ、キャベツ きゅうり、だいこん たけのこ、きくらげ	ごはん さとう、片栗粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	712 30.7 17.7 2.4	乳									
16	木	■はちみつ パン	牛乳	■スコッチエッグ ■レンコンとアスパラのグリル ■コンソメスープ ■柑橘類(デコポン)	卵 とり肉 ウインナー	牛乳	パプリカ にんじん こまつな アスパラガス	レンコン、セロリー たまねぎ、キャベツ デコポン	はちみつパン じゃがいも パン粉	油 オリーブ油	759 28.3 25.4 2.8	小麦 乳卵									
17	金	■ごはん	牛乳	■サケの塩焼き ■うどの炒め煮 ■豚汁	サケ、みそ さつまいも ぶた肉、とうふ	牛乳	にんじん	うど、ごぼう だいこん、ねぎ	ごはん こんにゃくも さとう、さといも	油	744 34.5 22.3 2.3	乳									
20	月	行事食; 春の彼岸 ■減量 ごはん	牛乳	■肉豆腐 ■梅こんぶあえ ■みそけんちん汁 ■ぼたもち	牛肉 焼きとうふ ちくわ、みそ きな粉	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	たまねぎ、キャベツ きゅうり、うめ ごぼう、だいこん 干しいたけ、ねぎ	ごはん こんにゃくも さとう、さといも ぼたもち	油 ごま ごま油	841 27.3 25.4 2.5	小麦 乳									
21	火	春分の日																			
22	水	小学校卒業祝い ■ごはん	牛乳	■白身魚の甘酢あんかけ ■上州きんぴら ■のっぺい汁 ■小:お祝いケーキ 中・特支:いよかんゼリー	カレイ ぶた肉 とり肉、とうふ	牛乳	パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ、ごぼう だいこん、たけのこ ねぎ	ごはん、さといも さとう、片栗粉 こんにゃくも 小:ケーキ 中・特支:ゼリー	油 ごま ごま油	807 32.8 19.0 1.8	小麦 乳卵									
23	木	■コッペパン ■いちご ジャム	牛乳	■かぼちゃとほうれん草の キッシュ ■アーモンド入りサラダ ■ポトフ	卵 ツナ ウインナー	牛乳 チーズ	ほうれん草 かぼちゃ ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	だいこん、セロリー たまねぎ、キャベツ しめじ	コッペパン いちごジャム じゃがいも	油 アーモンド ドレッシング (イタリアン)	795 29.7 34.0 3.3	乳 卵									
24	金	■ごはん ■ふりかけ	牛乳	■とり肉のごま照り焼き ■ポン酢あえ ■ピリ辛みそ汁	とり肉 削り節 厚揚げ、みそ	牛乳 小魚	ほうれん草 にんじん にら	キャベツ、コーン ごぼう、だいこん しめじ、はくさい、ねぎ	ごはん ふりかけ さとう、片栗粉 じゃがいも	ごま ごま油	692 33.8 15.1 2.9	乳									