



※給食では、そば・種実類(アーモンド・ココナッツ・ごま・カカオマス・栗 以外)・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か月平均 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	
		平均値	748kcal	29.5g	23.7g	2.8g	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん			6ぐん
		基準値	830kcal	27~41g	18~27g	2.5g未満	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	しぼう							
7月	3月	■うどん	牛乳	■煮しめ ■カレーうどん汁 ■ごま団子	とり肉 油揚げ タコ タラ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	ごぼう、たまねぎ 干しいたけ、だいこん	うどん こんにやくいも さとう 白玉だんご	油 ごま カールウ	835 32.9 20.1 4.0	小麦 乳		
4	火	■背割れ コッペパン	牛乳	■ウインナーケチャップソース ■フレンチツナサラダ ■レタススープ	ウインナー ツナ とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	だいこん、コーン たまねぎ、しめじ レタス	コッペパン さとう じゃがいも	オリーブ油	762 35.8 30.9 3.9	小麦 乳		
5	水	■ごはん	牛乳	■厚揚げとぶた肉のキムチ炒め ■中華ごぼうサラダ ■五目汁	厚揚げ ぶた肉 みそ なると	牛乳 わかめ	にら ほうれん草 パプリカ にんじん	もやし、はくさい ごぼう、きゅうり たまねぎ、だいこん たけのこ、えのき	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	765 26.1 26.2 2.8	乳		
6	木	■ブラン コッペパン	牛乳	■コロッケ ■ブロッコリーサラダ ■チョップピーノ	イカ タラ	牛乳	ブロッコリー パプリカ こまつな にんじん、トマト グリーンピース	キャベツ、コーン セロリー、たまねぎ しめじ	ブランコッペパン じゃがいも さとう パン粉	油 オリーブ油 ドレッシング (コーン クリーム)	792 31.4 26.2 2.9	小麦 乳		
7	金	行事食:七夕 ■ちらしずし (ごはん)	牛乳	■(ちらしずしの具) ■そうめん汁 ■七夕ゼリー	とり肉 油揚げ、とうふ 卵、かまぼこ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん オクラ	ごぼう、れんこん かんぴょう、干しいたけ だいこん、ねぎ	ごはん さとう そうめん 七夕ゼリー	油	702 22.1 16.6 2.8	小麦 乳 卵		
10	月	■ごはん	牛乳	■チンジャオロース ■うま塩こんぶあえ ■春雨スープ	ぶた肉 厚揚げ	牛乳 こんぶ	ピーマン にんじん こまつな	たけのこ、キャベツ きゅうり、たまねぎ だいこん、干しいたけ	ごはん さとう かたくり粉 はるさめ	油 ごま油	702 27.2 21.3 2.2	乳		
11	火	■ロールパン	牛乳	■アジのバジルソース ■ミートソースソテー ■洋風かき玉汁	アジ ぶた肉 とり肉 牛肉、卵	牛乳	さやいんげん こまつな にんじん バジル	エリンギ、しめじ コーン、たまねぎ キャベツ	ロールパン じゃがいも	油 オリーブ油	750 34.9 28.8 3.2	小麦 乳 卵		
12	水	~フィリピン 料理~ ■コーンライス	牛乳	■チキンアドボ (とり肉の甘酢煮) ■アフリターダ(トマト煮) ■フルーツヨーグルト	とり肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト グリーンピース	コーン、たまねぎ パイナップル、ナタデココ	ごはん 黒糖 じゃがいも	油	751 29.1 24.4 1.7	乳		
13	木	■丸パン	牛乳	■テリヤキとうふハンバーグ ■シーザーサラダ ■ポトフ	とうふ おから とり肉	ジョア (ブルー ベリー) チーズ	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、キャベツ	丸パン さとう かたくり粉 じゃがいも	油 ドレッシング (シーザー)	703 30.2 21.1 3.1	小麦 乳		
14	金	■ごはん	牛乳	■タラ磯辺立田揚げ ■上州きんぴら ■夏野菜みそ汁	タラ ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳 あおさ こんぶ	さやいんげん にんじん かぼちゃ	ごぼう、たまねぎ なす、レタス	ごはん、さとう こんにやくいも かたくり粉	油 ごま油	716 28.6 19.8 1.6	乳		
17	月	海の日												
18	火	■コッペパン	牛乳	■厚揚げのカレーソテー ■イタリアンジャコサラダ ■パンプキンポターージュ	厚揚げ とり肉 ベーコン	牛乳 小魚 スキムミルク	さやいんげん ブロッコリー パプリカ かぼちゃ こまつな	たまねぎ、コーン キャベツ、きゅうり しめじ	コッペパン さとう 白いんげん豆	油 ドレッシング (イタリアン) ホワイトルウ	703 31.1 21.7 3.4	小麦 乳		
19	水	~沖縄料理~ ■ジュシー	牛乳	■ゴーヤチャンプル ■もずくのみそ汁 ■マスカットジュレ	ぶた肉 とうふ ツナ かまぼこ、みそ	牛乳 ひじき もずく	にんじん	干しいたけ、もやし ゴーヤ、たまねぎ だいこん、えのき ナタデココ	ごはん さとう マスカットジュレ	油	700 24.8 17.8 2.1	乳		
20	木	■黒パン	牛乳	■太刀魚フライトマトソース ■アーモンド入りサラダ ■野菜とワカメのスープ	タチウオ	牛乳 わかめ	トマト ブロッコリー にんじん バジル	だいこん、きゅうり セロリー、たまねぎ キャベツ	黒パン パン粉 さとう じゃがいも	油 オリーブ油 アーモンド	755 28.2 28.0 3.0	小麦 乳		



7/21~8/24



夏休み中も、規則正しい生活をして、夏バテせずに、元気にすごしましょう！

8月	25	金	■カレーライス (ごはん)	ジョア アン	■のり塩ポテト ■ミニトマト ■(夏野菜カレー)	ぶた肉	ジョア (プレーン) あおのり	にんじん かぼちゃ ピーマン ミニトマト	たまねぎ、なす	ごはん じゃがいも	油 オリーブ油 カールウ	758 25.2 19.4 1.9	小麦 乳
28	月	■ごはん	牛乳	■サバのスタミナ焼き ■のり酢あえ ■ピリ辛みそ汁	サバ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	こまつな にら	キャベツ、もやし ごぼう、だいこん しめじ、はくさい ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま	748 28.8 25.3 2.4	乳	
29	火	■丸パン	牛乳	■ハンバーグベーキューソース ■チーズ入りフレンチサラダ ■トマトスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	パプリカ トマト こまつな	きゅうり、キャベツ コーン、たまねぎ だいこん	丸パン はちみつ さとう マカロニ	オリーブ油	787 36.6 27.5 3.7	小麦 乳	
30	水	■ごはん	牛乳	■厚揚げのニンニクみそがけ ■ナムル ■夏野菜マーボー春雨汁	厚揚げ とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 ピーマン にら	もやし、キャベツ たまねぎ、なす 干しいたけ	ごはん さとう はるさめ かたくり粉	油 ごま ごま油	762 27.9 23.2 3.3	乳	
31	木	■黒パン	牛乳	■ハムカツ ■ポテトサラダ ■ABCスープ	ハム とり肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	コーン、セロリー たまねぎ、キャベツ	黒パン パン粉 じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング (コーン クリーム)	781 29.4 27.6 3.1	小麦 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。