



※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 平均値 基準値	エネルギー 597kcal 650kcal	たんぱく質 25.4g 21～32g	脂質 19.9g 14～21g	食塩相当量 2.2g 2.0g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	しぼう		
3	月	■鶏ごぼう ごはん	牛乳	■うま塩温野菜 ■具だくさんみそ汁 ■かんきつ類(あまなつ)	とり肉、厚揚げ みそ	牛乳 こんぶ ワカメ	ブロッコリー かぼちゃ、にんじん	ごぼう、えだまめ れんこん、たまねぎ キャベツ、あまなつ	ごはん、さとう じゃがいも	油 ごま油	565 22.1 16.7 1.6	乳		
4	火	■うどん	シヨアン	■チーズかまぼこ天 ■おひたし ■山菜うどん汁	かまぼこ 削り節 とり肉	ジョア チーズ 青のり	にんじん ほうれん草 みずな	キャベツ、もやし、ごぼう、 干しいたけ、たけのこ えのき、ねぎ、わらび なめこ、みずな、うど	うどん てんぷら粉 さとう	油	557 26.7 14.2 3.3	乳 小麦		
5	水	行事食:田舎え ■ごはん	牛乳	■サバの塩焼き ■煮しめ ■なめこ汁	サバ、高野豆腐 油揚げ、とり肉 みそ	牛乳 こんぶ ワカメ	にんじん こまつな	だいこん、たまねぎ なめこ	ごはん こんにゃくいも さとう、じゃがいも	油	623 26.5 24.6 1.7	乳		
6	木	■背割れ コッペパン	牛乳	■カレーチリコンカン ■シーザーサラダ ■トマトスープ	とり肉、ぶた肉 大豆たんぱく 大豆	牛乳 チーズ	トマト、ブロッコリー パプリカ、こまつな	たまねぎ、コーン セロリー、だいこん しめじ、キャベツ	コッペパン ひよこ豆、さとう 金時豆 じゃがいも	油 ドレッシング (シーザー)	589 29.7 24.0 2.1	乳 小麦 卵		
7	金	■ごはん	牛乳	■シラスとワカメの玉子焼き ■ごまたくあんあえ ■とり肉じゃが	卵 とり肉	牛乳 シラス ワカメ	ほうれん草、にんじん さやいんげん	キャベツ、たまねぎ 干しいたけ、たくあん	ごはん じゃがいも さとう こんにゃくいも	油 ごま油 ごま	596 23.3 16.5 2.3	乳 卵		
10	月	行事食:入梅 ■ごはん	牛乳	■イワシの蒲焼き ■筑前煮 ■ワカメのみそ汁	イワシ、みそ とり肉、とうふ	牛乳 ワカメ	にんじん さやいんげん	たまねぎ、だいこん ごぼう、干しいたけ	ごはん かたくり粉 さとう、じゃがいも こんにゃくいも	油	638 27.3 22.7 1.9	乳		
11	火	■黒パン	牛乳	■オムレツトマトソース ■かぼちゃサラダ ■コロコロ野菜スープ	卵 とり肉	牛乳	トマト、かぼちゃ ブロッコリー、パプリカ さやいんげん にんじん	キャベツ、セロリー ごぼう、たまねぎ だいこん	黒パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング (コンクリーミー)	579 23.6 21.4 2.0	乳 小麦 卵		
12	水	■ビーンズ ハヤシライス (ごはん)	牛乳	■(ビーンズハヤシシチュー) ■小玉スイカ	とり肉 大豆	牛乳	にんじん トマト、さやいんげん	たまねぎ スイカ	ごはん、金時豆 じゃがいも ひよこ豆 白いんげん豆	油 ハヤシルウ	622 21.6 20.3 1.5	乳 小麦		
13	木	■まるばん	牛乳	■テリヤキハンバーグ ■アーモンド入りフレンチサラダ ■洋風ワンドンスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー、パプリカ にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり たまねぎ、だいこん	まるばん さとう、ワンタン かたくり粉	油 オリーブ油 アーモンド	590 26.4 23.5 2.6	乳 小麦		
14	金	■ごはん	牛乳	■厚揚げの肉みそがらめ ■根菜の中華うま煮 ■中華コーンスープ	厚揚げ、とり肉 大豆たんぱく みそ、ぶた肉 とうふ、なると	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう、だいこん 干しいたけ、キャベツ たまねぎ、コーン	ごはん さとう、かたくり粉 こんにゃくいも	油 ごま油	595 23.5 17.4 2.1	乳		
17	月	■ごはん	牛乳	■アジの紀州焼き ■切り干し大根煮 ■豚汁	アジ、ちくわ ぶた肉、みそ とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	梅、切り干し大根 ごぼう、だいこん ねぎ	ごはん、さとう こんにゃくいも じゃがいも	油	594 28.7 17.6 1.6	乳		
18	火	■ラーメン	ラ シ ヨ ア ン	■揚げぎょうざ ■だいこんナムル ■みそラーメンスープ	とり肉 ぶた肉	ジョア のり	ほうれん草、パプリカ にんじん、にら	だいこん、もやし たまねぎ、キャベツ ねぎ、コーン	ラーメン さとう ぎょうざの皮	油 ごま ごま油	577 19.4 15.6 3.2	乳 小麦		
19	水	■ごはん	牛乳	■肉とうふ ■梅こんぶあえ ■レタスのみそ汁	ぶた肉、みそ 油揚げ、とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん、きゅうり 梅、まいたけ、レタス ねぎ、たまねぎ	ごはん、かたくり粉 こんにゃくいも じゃがいも さとう	油 ごま	601 22.6 23.4 1.8	乳		
20	木	■コッペパン	牛乳	■イカと野菜のバジル焼き ■ごまジャコサラダ ■グリーンピース入りシチュー	イカ とり肉	牛乳 小魚 スキムミルク	ブロッコリー こまつな、パプリカ にんじん、バジル	れんこん、たまねぎ グリーンピース カリフラワー、しめじ だいこん、コーン	コッペパン 白いんげん豆 じゃがいも	油、オリーブ油 ドレッシング(ゴマ) ホワイトルウ	633 30.3 23.9 2.8	乳 小麦 卵		
21	金	行事食:夏夏 ■ガパオ ライス (ごはん)	牛乳	■(ガパオライスの具) ■五目スープ ■うめゼリー	とり肉 大豆たんぱく たこ、タラ	牛乳 ワカメ	パプリカ、バジル にんじん	たまねぎ、たけのこ コーン、だいこん しめじ、ねぎ	ごはん さとう じゃがいも うめゼリー	油 ごま油	583 25.3 14.9 2.2	乳		
24	月	■ごはん	牛乳	■シシヤモフライ ■じゃがいものそぼろ煮 ■沢煮椀	とり肉、ぶた肉 大豆たんぱく みそ	牛乳 シシヤモ	さやいんげん にんじん、こまつな	だいこん、たけのこ ごぼう、えのき ねぎ	ごはん、さとう じゃがいも かたくり粉、パン粉	油	594 21.4 19.9 2.0	乳 小麦		
25	火	■ブラン コッペパン	牛乳	■デミソース玉子 ■ビーンズポテトサラダ ■ミネストローネ	卵 大豆 ベーコン	牛乳	トマト、ブロッコリー パプリカ、にんじん こまつな	キャベツ、セロリー たまねぎ、だいこん しめじ	ブランコッペパン じゃがいも、さとう いんげん豆	ドレッシング (イタリアン) ブラウルウ	564 23.2 19.0 2.6	乳 小麦 卵		
26	水	■ごはん	牛乳	■モウカのスタミナ焼き ■クラゲサラダ ■根菜マーボー	モウカサメ ぶた肉、とうふ クラゲ	牛乳	ほうれん草、パプリカ にら、にんじん	キャベツ、もやし ごぼう、干しいたけ だいこん、たまねぎ	ごはん かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま	575 28.7 16.8 2.9	乳 小麦		
27	木	■ナン	牛乳	■ブロッコリーのさっぱりツナあえ ■キーマ風チキンカレー	ツナ とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん、パプリカ	キャベツ、コーン たまねぎ	ナン じゃがいも さとう	油 カレー オリーブ油	654 26.4 26.2 3.2	乳 小麦		
28	金	■ごはん	牛乳	■とり肉の米粉からあげ ■野菜いため ■はるさめスープ	とり肉、ぶた肉 なると	牛乳 ワカメ	にんじん ピーマン	たけのこ、もやし たまねぎ、だいこん	ごはん、米粉 はるさめ、さとう じゃがいも	油 ごま油	619 32.0 19.5 2.4	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、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。