



※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				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	771kcal	29.9g	25.0g	2.6g	血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまぐす 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	830kcal	27～41g	18～27g	2.5g未満	たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ			しばう
1	月	■ごはん	牛乳	■サバのごまみそ焼き ■上州きんぴら ■具だくさんみそ汁	サバ、ぶた肉 みそ、とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん、こまつな かぼちゃ	ごぼう、たまねぎ だいこん	ごはん さとう、かたくり粉 こんにゃくいも	ごま、ごま油	油	620 24.4 23.6 1.4	乳	
2	火	■ロールパン	牛乳	■野菜コロッケ ■イタリアンジャコサラダ ■ポークビーンズ	ぶた肉、大豆	牛乳 小魚	ブロッコリー、パプリカ にんじん、トマト かぼちゃ	だいこん、たまねぎ キャベツ、コーン 黒えだまめ	ロールパン じゃがいも、パン粉 金時豆、ミルマーク ひよこまめ	油 ドレッシング (イタリアン)	油	681 24.5 26.7 2.6	乳 小麦	
3	水	■ごはん	牛乳	■厚揚げとぶた肉のキムチいため ■春雨サラダ ■モロヘイヤ入り玉子スープ	厚揚げ、ぶた肉 みそ、卵 なると	牛乳 わかめ	にんじん モロヘイヤ	はくさい、きゅうり もやし、だいこん たまねぎ、えのき	ごはん、さとう じゃがいも はるさめ	油、ごま油	ごま	619 21.8 22.7 2.0	乳 卵	
4	木	■うどん	牛乳	■とうふナゲット ■ポン酢あえ ■カレーうどん汁	とうふ、ツナ スナックタラシ身 とり肉、油揚げ	牛乳 ジョア	ほうれん草 こまつな	キャベツ、もやし たまねぎ、しめじ	うどん 小麦粉	油 カレールウ	油	590 25.7 17.0 3.2	乳 小麦	
5	金	行事食:セタ ■ちらしずし (ごはん)	牛乳	(■ちらしずしの具) ■セタ汁 ■セタゼリー	とり肉、油揚げ 卵、なると とうふ お魚めん	牛乳 わかめ	にんじん、オクラ さやいんげん	ごぼう、干しいたけ だいこん、えのき ねぎ	ごはん、さとう セタゼリー	油	油	587 22.4 16.8 2.4	乳 卵	
8	月	■ごはん	牛乳	■チンジャオロース ■キムチあえ ■もずく入り中華スープ	ぶた肉	牛乳 もずく	ピーマン、にんじん こまつな	たけのこ、だいこん きゅうり、もやし しめじ、ねぎ	ごはん さとう、かたくり粉 じゃがいも	油 ごま油	油	583 19.9 23.7 2.0	乳	
9	火	■コッペパン	牛乳	■厚揚げとカボチャのミートソースがけ ■コーンシチュー ■冷凍みかん	厚揚げ、とり肉	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ、にんじん こまつな	たまねぎ、コーン みかん	コッペパン 白いんげん豆 じゃがいも	油 ホワイトルウ	油	634 26.4 20.4 2.7	乳 小麦	
10	水	■ごはん	牛乳	■アジ入りが焼き ■豆と野菜のみそマヨあえ ■ピリ辛みそ汁	アジ、みそ 大豆、とうふ ぶた肉	牛乳	こまつな、パプリカ にんじん、にら	キャベツ、ごぼう だいこん、はくさい ねぎ、たまねぎ たけのこ	ごはん、かたくり粉 さとう、じゃがいも いんげんまめ	油 ごま油 マヨネーズ	油	585 24.3 20.3 2.1	乳 卵	
11	木	■黒パン	牛乳	■オムレツマトクリームソースがけ ■ポテトサラダ ■ABCスープ	卵、とり肉	牛乳	トマト、ブロッコリー にんじん、こまつな	キャベツ、コーン セロリー、たまねぎ だいこん、しめじ	黒パン じゃがいも マカロニ	油 ベジマールソース ホワイトルウ ドレッシング (コーンクリーム)	油	591 24.6 21.3 2.3	乳 小麦 卵	
12	金	～沼田の日～ ■とうふめし	牛乳	■とり肉の米粉からあげ ■コロコロきゅうり ■だんご汁	とうふ、ぶた肉 とり肉、油揚げ	牛乳 ジョア ひじき	にんじん	きゅうり、ごぼう だいこん、まいたけ ねぎ、えだまめ	ごはん、米粉 さとう 小麦粉	油	油	627 31.7 13.1 2.4	乳 小麦	
16	火	～フランス料理～ ■まるパン	牛乳	■白身魚フライのうたういソースがけ ■アーモンド入りフレンチサラダ ■レタス入りポトフ	ホキ とり肉	牛乳	トマト、パプリカ ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、セロリー ズッキーニ、だいこん コーン、しめじ、レタス	まるばん さとう、パン粉 じゃがいも	油 オリーブ油 アーモンド	油	598 25.8 22.6 2.1	乳 小麦	
17	水	～フィリピン料理～ ■ライス	牛乳	■アドボ(とり肉の甘酢煮) ■アフリターダ(トマト煮) ■タホ(とうふとタビオカのデザート)	とり肉、ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん、トマト	たけのこ、たまねぎ グリーンピース	ごはん、さとう 黒さとう じゃがいも タビオカ	油	油	627 25.4 21.1 1.4	乳	
18	木	■ラーメン	牛乳	■パンパングーサラダ ■とうもろこし ■チャンポンラーメンスープ	とり肉、ぶた肉 いか、なると	牛乳	ブロッコリー、パプリカ にんじん	とうもろこし、だいこん きゅうり、たけのこ キャベツ、きくらげ ねぎ	ラーメン	油 ドレッシング (パンパングー)	油	590 25.3 21.3 2.5	乳 小麦	
19	金	1学期 終業式												
 7/20～8/26  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！														
27	火	2学期 始業式												
28	水	■ごはん	牛乳	■夏野菜カレー ■フレンチツナサラダ ■ヨーグルト	ツナ、とり肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー、かぼちゃ パプリカ、にんじん	だいこん、コーン たまねぎ、なす	ごはん さとう じゃがいも	油 オリーブ油 カレールウ	油	810 29.0 24.1 2.1	乳 小麦	
29	木	■コッペパン	牛乳	■コロコログリル ■パンプキンポタージュ ■なし	厚揚げ、とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん、かぼちゃ こまつな、パプリカ	コーン、えだまめ たまねぎ、しめじ なし	コッペパン、さとう じゃがいも 白いんげんまめ	油 オリーブ油 ホワイトルウ	油	766 30.9 24.3 2.6	乳 小麦	
30	金	■チャーハン	牛乳	■マーボーナス ■冬瓜入り中華スープ	とり肉、卵 ぶた肉、とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ、えだまめ たまねぎ、たけのこ なす、とうがん 干しいたけ	ごはん さとう、かたくり粉 じゃがいも	油 ごま油 マーボーの素	油	726 25.8 26.9 2.5	乳 小麦 卵	