



※給食では、そば・種類(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				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		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	611kcal	24.5.g	20.4g		2.4g	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	
2	月	■ごはん	牛乳	■ホキフライの南蛮ソースがけ ■ゴーヤチャンプル ■ピリ辛みそ汁				ホキ、ぶた肉 とうふ、削り節 みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし、ごぼう だいこん、はくさい ねぎ、ゴーヤ レモン	ごはん、さとう じゃがいも、パン粉	油	609 23.3 19.4 2.2	乳 小麦
3	火	■背割れ コッペパン	牛乳	■やきそば ■ポトフ ■ミニマト				ぶた肉、とり肉	牛乳	にんじん、こまつな ミニマト	もやし、セロリー たまねぎ、しめじ コーン、キャベツ	背割れコッペパン やきそばめん じゃがいも	油	616 24.5 22.0 3.0	乳 小麦
4	水	■ごはん	牛乳	■サケの塩焼き ■五目ひじき煮 ■青菜のみそ汁				サケ、大豆 油揚げ、みそ 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん、こまつな グリーンピース	たまねぎ、だいこん キャベツ	ごはん さとう	油 ごま油	583 27.0 18.0 1.6	乳
5	木	■ロールパン	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■えだまめサラダ ■トマト入りABCスープ				厚揚げ、とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	パプリカ、ブロッコリー トマト、にんじん こまつな	コーン、キャベツ えだまめ、たまねぎ しめじ	ロールパン さとう、じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング (イタリアン)	675 27.3 28.2 2.5	乳 小麦
6	金	■ビビンバ (ごはん)	牛乳	■ビビンバの具 (ぶた肉の炒め煮・ナムル) ■五目汁				ぶた肉、イカ タラ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草、にんじん	たまねぎ、たけのこ キャベツ、もやし コーン、だいこん しめじ、ねぎ	ごはん、さとう じゃがいも	油、ごま ごま油	600 26.0 18.1 2.2	乳
9	月	行事食:重陽の節句 ■ごはん	牛乳	■サバのごまみそだれ ■菊花あえ ■具だくさんす入りみそ汁				サバ、ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれん草、にんじん	キャベツ、もやし 菊花、だいこん ごぼう、なす、ねぎ	ごはん、さとう かたくり粉 こんにゃくいも じゃがいも	油、ごま ごま油	619 23.9 25.8 1.4	乳
10	火	行事食:十五夜 ■うどん	牛乳	■ツナと野菜のマヨポンあえ ■おっきりこみ風うどん汁 ■お月見ゼリー				ツナ ぶた肉	牛乳	こまつな、パプリカ にんじん	キャベツ、もやし ごぼう、だいこん 干しいたけ、ねぎ	うどん、さとう さといも お月見ゼリー	油 マヨネーズ	588 20.7 22.0 2.6	乳 小麦 卵
11	水	■ごはん	(ジュニア) シヨアント	■ひよこ豆とトマトのカレー ■海そうこんにゃくサラダ				とり肉	ジョア スキムミルク 小魚、海そう	にんじん、トマト ブロッコリー、パプリカ	たまねぎ、キャベツ	ごはん じゃがいも ひよこ豆 こんにゃくいも	油 カレーウ ドレッシング (ゆずしょうゆ)	589 22.3 15.1 2.6	乳 小麦
12	木	■コッペパン ■ブルーベリージャム	牛乳	■マヨたまカツ ■コーンサラダ ■レタススープ				とり肉、ぶた肉 卵	牛乳	ブロッコリー、パプリカ 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 パン粉、さとう じゃがいも フルベリージャム	油 ドレッシング (コーンクリーム)	639 22.8 26.2 2.4	乳 小麦 卵
13	金	～沼田の日～ ■まいたけ ごはん	牛乳	■ぶた肉と大根の炒め煮 ■えだまめ ■みそトマトだんご汁				とり肉、ぶた肉 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、トマト さやいんげん こまつな	まいたけ、だいこん えだまめ、ごぼう たまねぎ	ごはん、さとう こんにゃくいも すいとん	油	639 25.7 19.0 2.3	乳 小麦
16	月	敬老の日													
17	火	■丸パン	牛乳	■ハンバーグトマトバジルソース ■コロコロ野菜スープ ■フルーツ白玉				とり肉	牛乳 わかめ	トマト、バジル にんじん	セロリー、たまねぎ だいこん、しめじ パイナップル	丸パン、さとう じゃがいも、パン粉 白玉だんご マスカットゼリー	油	631 25.8 20.3 2.6	乳 小麦
18	水	■ごはん	牛乳	■とり肉とエビボールの チリソースあえ ■はるさめサラダ ■中華とろみスープ				とり肉、ぶた肉 エビ、タラ とうふ	牛乳	グリーンピース にんじん、こまつな	たまねぎ、きゅうり もやし、えのき たけのこ、キャベツ	ごはん、さとう はるさめ かたくり粉	油、ごま ごま油	612 26.9 19.2 2.3	乳 エビ
19	木	■コッペパン	牛乳	■厚揚げと野菜のバジル焼き ■根菜のブラウンシチュー ■なし				厚揚げ、とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん、かぼちゃ バジル、ブロッコリー	ごぼう、たまねぎ だいこん、なし	コッペパン じゃがいも 白いんげん豆	油 オリーブ油 ブラウンルウ	635 23.9 25.4 3.3	乳 小麦
20	金	行事食:秋の彼岸 ■わかめごはん	牛乳	■モウカ立田野菜あんかけ ■みそけんちん汁 ■きなこおはぎ				モウカザメ とうふ、みそ きな粉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ、えのき ごぼう、だいこん 干しいたけ、ねぎ	ごはん、さとう かたくり粉、あずき こんにゃくいも さといも、もち米	油 ごま油	635 25.1 15.4 2.0	乳
23	月	秋分の日 振替休日													
24	火	■ラーメン	ジュニア シヨアン	■ちくわの米粉から揚げ ■くらげサラダ ■しょうゆラーメンスープ				ちくわ、くらげ とり肉	ジョア わかめ	ほうれん草、パプリカ にんじん	キャベツ、もやし たまねぎ、たけのこ コーン、ねぎ	ラーメン、米粉 さとう	油、ごま ごま油	532 23.0 10.8 2.1	乳
25	水	■ごはん	牛乳	■ヤマモリ巻きの焼き ■うま塩こんぶあえ ■すき焼き風煮				ぶた肉、とうふ	牛乳 こんぶ のり	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり はくさい、しいたけ ねぎ	ごはん、さとう こんにゃくいも 小麦粉 やまいも	油 ごま油	580 24.5 21.3 2.1	乳 小麦
26	木	■黒パン	牛乳	■オムレツのミートソースがけ ■ビーンズポテトサラダ ■トマトスープ				卵、とり肉 大豆たんぱく 大豆、青大豆	牛乳	ブロッコリー、にんじん トマト、こまつな	コーン、セロリー たまねぎ、キャベツ しめじ	黒パン じゃがいも いんげん豆	油 ドレッシング (コーンクリーム)	603 25.8 22.7 2.3	乳 小麦 卵
27	金	■ごはん	牛乳	■お魚ハンバーグ ■切り干し大根の炒め煮 ■なめこ汁				アジ、とり肉 みそ、とうふ	牛乳	にんじん、こまつな さやいんげん、	切り干しだいこん だいこん、なめこ たまねぎ、ねぎ ごぼう、たけのこ	ごはん、さとう かたくり粉 こんにゃくいも じゃがいも	油	561 23.7 15.9 1.9	乳
30	月	■肉どうふ丼 (ごはん)	牛乳	(■肉どうふ丼の具) ■のり塩ポテト ■りんご				ぶた肉、とうふ	牛乳 青のり	にんじん、こまつな	はくさい、ねぎ 干しいたけ りんご	ごはん、さとう こんにゃくいも じゃがいも かたくり粉	油	658 22.8 22.6 1.8	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。