



※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 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
		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	むぎしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しぼう						
1	火	■背割れ コッペパン	牛乳	■カレーチリコンカン ■フレンチアーモンドサラダ ■トマトとワカメのスープ	ぶた肉、大豆 大豆たんぱく とり肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー パプリカ、トマト	たまねぎ、だいこん コーン、キャベツ えのき	コッペパン ひよこ豆 金時豆、さとう じゃがいも	油 オリーブ油 アーモンド	632 28.4 27.5 2.5	乳 小麦	
2	水	■ごはん	牛乳	■とり肉のねぎみそ焼き ■おから入りホットサラダ ■けんちん汁	とり肉、みそ とうふ、おから	牛乳	ほうれん草 にんじん	ねぎ、ごぼう だいこん、ねぎ 干しいたけ	ごはん、じゃがいも こんにやくいも さといも、さとう	油、ごま ごま油 マヨネーズ	631 25.8 23.6 1.7	乳 卵	
3	木	■黒パン	ジュリアン ストロベリー	■厚揚げナポリタン ■こんにやくサラダ ■ポトフ	厚揚げ ウインナー とり肉、削り節	ジョア	ピーマン、パプリカ ブロッコリー、にんじん こまつな	だいこん、セロリー たまねぎ、しめじ コーン、キャベツ	黒パン、さとう こんにやくいも じゃがいも	油 ドレッシング (和風たまねぎ)	572 22.8 15.4 2.2	乳 小麦	
4	金	■ごはん	牛乳	■イワシのかば焼き ■上州きんぴら ■かき玉汁	イワシ、ぶた肉 とうふ、なると 卵	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう、たまねぎ キャベツ 干しいたけ	ごはん さとう、かたくり粉 こんにやくいも タビオカでん粉	油 ごま油	618 26.0 21.8 1.6	乳 卵	
7	月	■ごはん	牛乳	■ぐんまの和風カレー ■フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	ごぼう、たまねぎ だいこん、ねぎ パインアップル ナタデココ	ごはん はちみつレモンセー さつまいも	油 カレールウ	656 20.3 20.9 2.0	乳 小麦	
8	火	■うどん	牛乳	■ポン酢あえ ■肉きのこうどん汁 ■さつまいも入り黒糖蒸しパン	削り節、とり肉 豆乳	牛乳 小魚	ほうれん草 パプリカ	キャベツ、もやし ごぼう、たまねぎ 干しいたけ、なめこ まいたけ、ねぎ	うどん ホットケーキミックス 白いんげん豆 黒さとう、さとう さつまいも	油	577 23.7 16.7 2.9	乳 小麦	
9	水	■ごはん	牛乳	■サバの塩焼き ■根菜のうま煮 ■キャベツのみそ汁	サバ、とり肉 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん	ごぼう、たまねぎ キャベツ、しめじ	ごはん、さとう こんにやくいも さといも じゃがいも	油	638 26.1 23.7 1.7	乳	
10	木	~月の愛護デー~ ■コッペパン	牛乳	■トマトソースオムレツ ■グリーンサラダ ■キャロットポタージュ	卵 とり肉	牛乳 スキムミルク	トマト、こまつな ブロッコリー、にんじん さいやいんげん	キャベツ、コーン たまねぎ、しめじ	コッペパン じゃがいも 白いんげん豆	油 ドレッシング (イタリアン) ホワイトルウ	597 25.5 21.1 3.1	乳 小麦 卵	
11	金	■ごはん	牛乳	■チキンソースカツ ■豆と野菜のみそマヨあえ ■豚汁	とり肉、みそ ぶた肉、大豆 とうふ	牛乳	こまつな、パプリカ にんじん	キャベツ、ごぼう だいこん、ねぎ	ごはん、さとう こんにやくいも さといも、パン粉 いんげん豆	油 マヨネーズ	673 24.4 27.6 2.0	乳 小麦 卵	
14	月	スポーツの日											
15	火	行事食:十三夜 ■まるパン	牛乳	■ホキフライマトバジルソース ■ビーンズサラダ ■お月見スープ	ホキ、大豆 ベーコン	牛乳	トマト、バジル ブロッコリー パプリカ、にんじん こまつな、かぼちゃ	キャベツ、コーン セロリー、たまねぎ だいこん、しめじ	まるパン さとう、パン粉 じゃがいも いんげん豆	油 ドレッシング (ごま)	615 25.4 22.1 2.7	乳 小麦 卵	
16	水	■とうふ入り 親子丼 (ごはん)	牛乳	(■とうふ入り親子丼の具) ■かぼちゃ入り具だくさんみそ汁 ■ミニトマト	とり肉、とうふ 卵、油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ ミニトマト	たまねぎ、ごぼう 干しいたけ だいこん、はくさい ねぎ	ごはん、さとう かたくり粉	油	586 25.0 19.7 1.2	乳 卵	
17	木	■ブラン コッペパン	牛乳	■オムレツのオーロラソースがけ ■フレンチチーズサラダ ■カレースープ	卵 とり肉	牛乳 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 たまねぎ キャベツ	ブランコッペパン さとう じゃがいも	油 オリーブ油 マヨネーズ カレールウ	624 23.5 25.6 3.0	乳 小麦 卵	
18	金	■ごはん	牛乳	■とり肉と白いんげん豆の甘酢あん ■ナムル ■中華春雨スープ	とり肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん、こまつな ほうれん草 パプリカ	たまねぎ、キャベツ もやし、だいこん	ごはん、さとう かたくり粉 白いんげん豆 じゃがいも はるさめ	油 ごま油 ごま	580 22.5 15.7 2.2	乳	
21	月	■ごはん	牛乳	■納豆 ■梅こんぶあえ ■とり肉じゃが	大豆、とり肉	牛乳 こんぶ	こまつな、にんじん さいやいんげん	はくさい、たまねぎ 干しいたけ 梅	ごはん、さとう じゃがいも こんにやくいも	油 ごま	603 29.3 17.8 1.6	乳	
22	火	■ラーメン	ジュリアン	■春巻き ■群馬野菜とクラゲのサラダ ■みそラーメンスープ	クラゲ、とり肉	ジョア	ほうれん草 にんじん、にら	キャベツ、きゅうり コーン、たまねぎ もやし、メンマ ねぎ、たけのこ	ラーメン、さとう はるまき皮 はるさめ	油 ごま油 ごま	629 23.3 18.5 3.5	乳 小麦	
23	水	■ごはん	牛乳	■すき焼き煮 ■さといもの揚げ煮 ■青菜のみそ汁	ぶた肉、とうふ 油揚げ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな しゅんぎく	しいたけ、ねぎ たまねぎ、キャベツ	ごはん こんにやくいも さとう、さといも かたくり粉	油	609 23.1 21.1 1.8	乳	
24	木	~学校給食 ぐんまの日~ ■ゆめロールパン	牛乳	■チキンと厚揚げのタンドリー風 ■レタスとトマトのスープ ■りんご	とり肉、厚揚げ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	セロリー、たまねぎ しめじ、レタス りんご	ゆめロールパン じゃがいも	油	626 26.5 25.9 1.8	乳 小麦	
25	金	■かてめし	牛乳	■ししやもフリッター ■のり酢あえ ■こしね汁	とり肉、とうふ ぶた肉、みそ	牛乳、アオサ のり、オキアミ ししやも	にんじん、ほうれん草 こまつな	ごぼう、まいたけ はくさい、もやし しいたけ、ねぎ	ごはん、さとう こんにやくいも じゃがいも 小麦粉、米粉	油	560 21.6 21.7 2.1	乳 小麦	
28	月	群馬県民の日											
29	火	■ミルクパン	牛乳	■ほうれん草入り玉子焼き ■野菜のごまチーズあえ ■おつきりこみ	卵、ぶた肉	牛乳 チーズ	ほうれん草、パプリカ ブロッコリー にんじん、こまつな	キャベツ、ごぼう はくさい、ねぎ 干しいたけ	ミルクパン おつきりこみ種	油、ごま ドレッシング (ノンエッグごま)	652 26.8 24.7 3.0	乳 小麦 卵	
30	水	~沼田の日~ ■かみなり とうふめし	牛乳	■えだまメンチ ■野菜のごまよごし ■まいたけ入り具だくさん汁	とり肉、とうふ ぶた肉、みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん、こまつな	キャベツ、ごぼう だいこん、ねぎ えだまめ、まいたけ たまねぎ	ごはん、さとう こんにやくいも さといも、パン粉	油、ごま	649 23.5 26.0 2.3	乳 小麦	
31	木	■黒パン	牛乳	■イカと野菜のバター醤油グリル ■コーンサラダ ■ポークビーンズ	イカ、ぶた肉 大豆	牛乳	かぼちゃ、こまつな ブロッコリー、トマト パプリカ、にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ	黒パン じゃがいも ひよこ豆 金時豆	油 バターソース ドレッシング (ノンクリーム)	607 29.0 20.2 2.3	乳 小麦	

◎ 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。