



※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	
		平均値	777kcal	30.1g	23.1g	2.6g	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	785 34.5 32.4 3.1	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 こんにゃくも さといも、さとう	油、ごま ごま油 マヨネーズ	786 30.6 27.1 1.9	乳 卵	
3	木	■黒パン	牛乳 (ヘルペス ジョア)	■厚揚げナポリタン ■こんにゃくサラダ ■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 こんにゃくも じゃがいも	ドレッシング (和風たまねぎ) 油	725 28.4 19.3 2.6	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 こんにゃくも タビオカでん粉	油 ごま油	779 31.1 25.7 1.8	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 はちみつレモンゼリー さつまいも	油 カレールウ	806 24.3 23.3 1.8	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、さとう ホットケーキミックス 白いんげん豆 黒さとう さつまいも	油	739 29.3 19.3 3.4	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 こんにゃくも さといも じゃがいも	油	801 31.0 27.6 1.8	乳	
10	木	～目の愛護デー～ ■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	730 30.5 24.2 3.7	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 こんにゃくも さといも、パン粉 いんげん豆	油 マヨネーズ	871 30.4 33.9 2.4	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	■ホキフライトマトバジルソース ■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)	769 30.9 26.1 3.4	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	749 30.5 22.8 1.3	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	778 28.4 30.3 3.5	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 のり 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	724 26.5 17.4 2.6	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 こんにゃくも	油 ごま	748 29.5 20.0 1.7	乳	
22	火	■ラーメン	牛乳 (ジョア)	■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	788 29.0 21.0 3.9	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 こんにゃくも さとう、さといも かたくり粉	油	756 27.0 23.8 2.1	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	792 33.0 32.1 2.1	乳 小麦	
25	金	■かてめし	牛乳	■ししゃもフリッター ■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 ししゃも		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 こんにゃくも じゃがいも 小麦粉、米粉	油	759 27.4 29.1 2.6	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 おつきりこみ麺	油、ごま ドレッシング (ノンエッグごま)	815 32.7 30.1 3.6	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 ■野菜のごまよじし ■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 こんにゃくも さといも、パン粉	油、ごま	845 29.1 32.1 2.6	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)	774 37.2 25.2 2.7	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。