



※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	598kcal	25.8g	19.4g	2.3g	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん			6ぐん
		基準値	650kcal	21~32g	14~21g	2.0g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	しばう							
1	金	■ごはん	牛乳	■厚揚げの中華みそいため ■レンズ豆入り春雨サラダ ■ワナタンスープ		ぶた肉、みそ 厚揚げ、とり肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー、ピーマン にんじん、こまつな	はくさい、たけのこ コーン、たまねぎ だいこん、ズッキーニ	ごはん、はるさめ さとう、レンズ豆 かたくり粉、もち麦 クスクス、ワナタン 白いんげん豆	油 ごま油	611 26.0 19.3 2.2	乳 小麦	
4	月	文化の日 振替休日												
5	火	■コッペパン ■チョコクリーム	牛乳	■タラと野菜のバジル焼き ■かぼちゃサラダ ■ABCスープ		タラ とり肉	牛乳	バジル、さやいんげん かぼちゃ、ブロッコリー にんじん、こまつな	コーン、キャベツ セロリー、たまねぎ だいこん、しめじ	コッペパン じゃがいも マカロニ チョコクリーム	オリーブ油、油 ドレッシング (ユウグレミー)	599 26.8 20.3 2.5	乳 小麦	
6	水	■ビーンズ カレーライス (ごはん)	牛乳	■(ビーンズカレー) ■海そうジャコサラダ ■ヨーグルト		とり肉 大豆	牛乳 海そう 小魚 ヨーグルト	にんじん、パプリカ ブロッコリー	たまねぎ だいこん	ごはん、金時豆 じゃがいも ひよこ豆 白いんげん豆	油 カレーパウダー ドレッシング (和風ゆずしょうゆ)	678 26.5 21.4 2.6	乳 小麦	
7	木	〜いい歯の日〜 ■まるパン	牛乳	■とうふハンバーグ バーベキューソース ■マカロニサラダ ■白菜のポトフ		とり肉 とうふ 大豆たんぱく	牛乳	ブロッコリー、にんじん パプリカ、こまつな	だいこん、コーン セロリー、たまねぎ はくさい、しめじ	まるパン、さとう マカロニ じゃがいも	油 マヨネーズ	579 25.4 22.6 2.6	乳 小麦 卵	
8	金	〜沼田の日〜 ■菜めし	ラジ ョ シ ア	■とり肉の米粉から揚げ ■田楽風こんにやく大根 ■だんご汁		とり肉、みそ ぶた肉	ジョア	にんじん、広島菜 京菜、大根菜	だいこん、ごぼう 干しいたけ はくさい、ねぎ	ごはん、米粉 こんにやくいも さとう、小麦粉	油 ごま	661 32.0 11.7 2.9	乳 小麦	
11	月	■ごはん	牛乳	■カレイのきのこあんかけ ■梅こんぶあえ ■具だくさんみそ汁		カレイ、みそ 厚揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	たまねぎ、えのき 干しいたけ、ごぼう キャベツ、梅、はくさい だいこん、ねぎ	ごはん、さとう かたくり粉 さといも	油 ごま	549 25.5 16.1 1.9	乳	
12	火	■うどん	牛乳	■白菜のツナあえ ■きつねうどん汁 ■おさつポテト		ツナ、油揚げ ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	はくさい、まいたけ だいこん、ねぎ	うどん、さとう さつまいも	油 バターオイル	555 22.2 16.5 2.5	乳 小麦	
13	水	■わかめごはん	牛乳	■厚焼き玉子 ■筑前煮 ■いものこ汁		卵、とり肉 ぶた肉、みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん、こまつな さやいんげん	ごぼう、だいこん 干しいたけ	ごはん、さとう こんにやくいも さといも	油	605 26.8 20.4 2.4	乳 卵	
14	木	■こめっこぱん	牛乳	■厚揚げと秋野菜グリル ■コールスローサラダ ■トマトスープ		厚揚げ ぶた肉	牛乳	パセリ、パプリカ ブロッコリー、トマト にんじん、こまつな	れんこん、エリンギ キャベツ、コーン たまねぎ、しいたけ	こめっこぱん さつまいも じゃがいも	油、オリーブ油 ドレッシング (コールスロー)	586 27.8 23.9 2.1	乳 小麦 卵	
15	金	■キムチ豚丼 (ごはん)	牛乳	■(キムチ豚丼の具) ■かきたま汁 ■りんご		ぶた肉、とうふ なると、卵	牛乳	こまつな	たまねぎ、はくさい 干しいたけ、ねぎ だいこん、りんご	ごはん、さとう こんにやくいも かたくり粉	油 ごま油	573 23.9 18.1 1.9	乳 卵	
18	月	■ごはん	牛乳	■サバのもみじ焼き ■ほうれん草のごまあえ ■沢煮 桜		サバ、みそ ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい、えのき もやし、ごぼう だいこん、たけのこ ねぎ	ごはん、さとう かたくり粉	油 マヨネーズ ごま	602 28.1 21.3 2.0	乳 卵	
19	火	■背割れ コッペパン	牛乳	■チリコンカン ■さつまいもサラダ ■コロコロ野菜スープ		とり肉、大豆 大豆たんぱく ウインナー	牛乳	ブロッコリー、トマト にんじん、こまつな パプリカ	たまねぎ、キャベツ セロリー、だいこん しめじ	背割れコッペパン ひよこ豆、金時豆 さつまいも じゃがいも	油 ドレッシング (ごま)	618 29.4 23.6 2.5	乳 小麦 卵	
20	水	行事食：恵比寿膳 ■ごはん	牛乳	■シヤモフライ ■レンコンと こんにやくのきんぴら ■豚汁		ぶた肉、みそ とうふ	牛乳 シヤモ	さやいんげん にんじん	れんこん、ごぼう だいこん、ねぎ	ごはん、さとう こんにやくいも じゃがいも パン粉	油 ごま	552 21.0 16.9 1.4	乳 小麦	
21	木	■黒パン	牛乳	■オムレツデミグラスソース ■イタリアンサラダ ■きのこチャウダー		卵 とり肉	牛乳 スキムミルク	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 エリンギ	黒パン、さとう 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 ブラウンルウ	637 27.0 22.9 2.6	乳 小麦 卵	
22	金	■中華丼 (ごはん)	牛乳	■(中華丼の具) ■フルーツ杏仁		ぶた肉、イカ なると	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、たけのこ 干しいたけ はくさい、みかん パイナップル	ごはん、さとう かたくり粉 杏仁どうふ	油 ごま油	598 23.5 16.7 1.7	乳	
25	月	■ごはん	牛乳	■アジバークおろしだれ ■五目ひじき煮 ■白菜のみそ汁		アジ、大豆 油揚げ、とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 大葉 こまつな	だいこん、たまねぎ はくさい	ごはん、パン粉 こんにやくいも じゃがいも、さとう かたくり粉	油 ごま油	553 24.2 14.9 1.7	乳 小麦	
26	火	■ラーメン	ラ ジ ョ シ ア	■とうふしゅうまい ■ナムル ■塩ラーメンスープ		ぶた肉、とり肉 とうふ	ジョアの り わかめ	ほうれん草 パプリカ にんじん	たまねぎ、キャベツ もやし、コーン たけのこ	ラーメン、さとう しゅうまいの皮	油 ごま ごま油	535 21.8 15.1 3.5	乳 小麦	
27	水	■ごはん	牛乳	■メンチカツ ■いそあえ ■さつまいも汁		ぶた肉、とり肉 卵、厚揚げ みそ 大豆たんぱく	牛乳 のり 小魚	こまつな にんじん	たまねぎ、はくさい ごぼう、だいこん	ごはん、パン粉 さつまいも	油	665 23.0 22.5 2.0	乳 小麦 卵	
28	木	■ブラン コッペパン	牛乳	■イカとポテトのパン粉焼き ■花野菜サラダ ■豆乳スープ		イカ、豆乳 とり肉	牛乳	パセリ、パプリカ ブロッコリー にんじん、こまつな	コーン、だいこん カリフラワー、しめじ たまねぎ、はくさい	フランコッペパン じゃがいも パン粉 かたくり粉	油 マヨネーズ ドレッシング (和風たまねぎ)	576 29.7 20.4 2.4	乳 小麦 卵	
29	金	〜ぐんま すき焼きの日〜 ■ごはん	牛乳	■のり塩ポテト ■にんじんしりしり ■すき焼き		卵、ツナ ぶた肉 とうふ	牛乳 あおのり	にんじん	しいたけ、はくさい ねぎ	ごはん、さとう じゃがいも こんにやくいも	油	627 24.6 23.6 2.0	乳 卵	

◎ 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、新型コロナウイルス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。