



※給食では、そば・種類類(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ません。

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		
		754kcal	31.3g	23.0g	2.6g	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	830kcal	27~32g	18~27g	2.5g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	しぼう			
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、ワタナン 白いんげん豆	油 ごま油	762 30.7 21.8 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 (コンクリーム)	733 32.8 23.8 3.1	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 カレールウ ドレッシング (和風ゆずしょうゆ)	830 31.5 23.9 2.6	乳 小麦	
7	木	■おいしい日 ■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	718 30.5 26.3 3.1	乳 小麦 卵	
8	金	■沼田の日 ■菜めし	ラジ ョン 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 こんにやくも さとう、小麦粉	油 ごま	804 35.4 13.1 3.0	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	704 31.1 18.9 2.1	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	727 28.1 20.2 3.0	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 こんにやくも さといも	油	757 31.7 23.5 2.8	乳 卵	
14	木	■こめっこぼん	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	こめっこぼん 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)	722 33.2 28.0 2.7	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 こんにやくも かたくり粉	油 ごま油	717 28.7 20.7 2.0	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 ■沢煮椀	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	763 34.4 25.4 2.1	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)	769 35.3 27.8 3.1	乳 小麦 卵	
20	水	■行事食:恵比寿餅 ■ごはん	牛乳	■シシャモフライ ■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 シシャモ	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 こんにやくも じゃがいも パン粉	油 ごま	740 27.4 22.1 1.7	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nlウ	776 32.6 26.2 3.0	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	746 28.3 18.7 1.9	乳	
25	月	■ごはん	牛乳	■アジバーグおろしだれ ■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 こんにやくも じゃがいも、さとう かたくり粉	油 ごま油	702 29.9 17.3 2.0	乳 小麦	
26	火	■ラーメン	マ ジョ カ ツ ョ 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	756 29.6 22.0 4.2	乳 小麦	
27	水	■ごはん	牛乳	■メンチカツ ■いそあえ ■さつま汁	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	851 27.8 27.2 2.2	乳 小麦 卵	
28	木	■ブラン コッペパン	牛乳	■イカとポテのパン粉焼き ■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	ブランコッペパン 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)	726 36.7 24.8 2.8	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 こんにやくも	油	779 29.5 27.3 2.1	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。