



※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				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		
		平均値	766kcal	29.7g	23.4g	2.5g	2.5g	2.5g	2.5g	2.5g	2.5g		
		基準値	830kcal	27～32g	18～27g	2.5g未満	2.5g未満	2.5g未満	2.5g未満	2.5g未満	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	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しばう		
2	月	■マーボー丼 (ごはん)	牛乳	■(根菜入り具だくさんマーボー) ■パンパンジー風ツナサラダ ■焼きサツマイモ	ツナ ぶた肉 とうふ	牛乳	こまつな パプリカ にんじん にら	キャベツ、たまねぎ ごぼう、干しいたけ だいこん、たけのこ	ごはん、さとう さつまいも かたくり粉	油 ドレッシング (パンパンジー) ごま油	770 26.9 20.7 2.2	乳 小麦	
3	火	■コッペパン	ジュ レー ン	■厚揚げと カボチャのミートグリル ■シチュー ■みかん	厚揚げ とり肉 大豆たんぱく	ジョア スキムミルク	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ みかん	コッペパン じゃがいも 白いんげん豆	油 ホワイトルウ	753 31.5 17.7 3.0	乳 小麦	
4	水	■ごはん	牛乳	■とり肉と じゃがいものしょうが焼き ■和風ごぼうサラダ ■なめこ汁	とり肉 削り節 とうふ みそ	牛乳	パプリカ にんじん ブロッコリー こまつな	ごぼう、キャベツ だいこん、なめこ ねぎ	ごはん、さとう かたくり粉 じゃがいも	マヨネーズ	743 28.8 23.4 1.6	乳 卵	
5	木	■黒パン	牛乳	■ほうれん草入り玉子 ■マカロニときのこの カレーソーテー ■野菜とワカメのスープ	卵 ぶた肉 大豆たんぱく とり肉	牛乳 わかめ	にんじん 水菜 ほうれん草	たまねぎ、エリンギ コーン、はくさい グリーンピース	黒パン、さとう マカロニ じゃがいも	油	738 32.8 24.1 3.0	乳 小麦 卵	
6	金	■ごはん	牛乳	■タラの甘酢あんかけ ■春雨サラダ ■五目かき玉スープ	タラなると とり肉 とうふ、卵	牛乳 わかめ	パプリカ にんじん こまつな	キャベツ、だいこん えのき、ねぎ	ごはん、さとう かたくり粉 はるさめ	油、ごま ごま油	723 30.4 20.2 2.1	乳 卵	
9	月	■だいこん入り カレーライス (ごはん)	牛乳	■(だいこん入りカレー) ■厚揚げと野菜のピザグリル ■りんご	厚揚げ とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ、だいこん りんご	ごはん、さとう じゃがいも 白いんげん豆	油 カレールウ	842 27.1 25.5 2.3	乳 小麦	
10	火	■丸パン	牛乳	■ハンバーグケチャップソース ■花野菜サラダ ■はくさいポトフ	ぶた肉 とり肉	牛乳	パプリカ にんじん ブロッコリー こまつな	カリフラワー、コーン だいこん、セロリー たまねぎ、しめじ はくさい	まるパン、さとう じゃがいも	油 ドレッシング (ごま)	777 34.0 30.4 3.2	乳 小麦 卵	
11	水	■ごはん	牛乳	■アカウオの西京焼き ■切り干し大根煮 ■ピリ辛みそ汁	アカウオ とり肉、ぶた肉 厚揚げ、みそ	牛乳	にんじん にら さやいんげん	切り干しだいこん ごぼう、たまねぎ はくさい	ごはん、さとう こんにゃくいも じゃがいも	油	730 30.7 18.2 2.2	乳	
12	木	■うどん	牛乳	■おでん煮 ■うま塩こんぶあえ ■肉うどん汁	ちくわ ぶた肉	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん チンゲンサイ	だいこん、はくさい ごぼう、たまねぎ なめこ	うどん、さとう こんにゃくいも	油 ごま油	735 23.9 25.7 4.0	乳 小麦	
13	金	～沼田の日～ ■ごはん	ジュ レー ン	■みそダレとんかつ ■おかからとポテトの和風ソーテー ■けんちん汁	ぶた肉 みそ おかから とうふ	ジョア	にんじん	えだまめ、コーン ごぼう、だいこん まいたけ、ねぎ	ごはん、さとう さといも、パン粉 じゃがいも かたくり粉 こんにゃくいも	油 マヨネーズ ごま油	845 25.8 23.0 2.3	乳 小麦 卵	
16	月	■五目 あんかけ丼 (ごはん)	牛乳	■(五目あんかけ丼の具) ■甘辛レバー ■キムチあえ	ぶたレバー とり肉 いか	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	はくさい、だいこん たまねぎ、たけのこ 干しいたけ、もやし	ごはん、さとう かたくり粉	油 ごま油	724 31.1 19.5 2.1	乳	
17	火	■ブラン コッペパン	牛乳	■ベーコンオムレツ ■ポテトサラダ ■カレーワンタン	卵 とり肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パプリカ こまつな	キャベツ、コーン たまねぎ、だいこん	ブランコッペパン じゃがいも ワンタン	油 ドレッシング (コーンクリーム) カレールウ	761 28.7 28.0 3.4	乳 小麦 卵	
18	水	行事食:クリスマス ■ピラフ	牛乳	■とり肉と野菜のグリル ■ミネストローネ ■クリスマスチョコケーキ	ウインナー とり肉	牛乳	ブロッコリー、バジル にんじん、かぼちゃ トマト、こまつな	たまねぎ、コーン セロリー、たまねぎ グリーンピース だいこん	ごはん じゃがいも チョコレートケーキ	油 オリーブ油	769 26.2 24.9 2.1	乳 小麦 卵	
19	木	■小型 ロールパン	牛乳	■ツナチーズサラダ ■スパゲティボロネーゼ	ツナ ぶた肉 大豆たんぱく	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん	だいこん、コーン セロリー、たまねぎ しめじ、エリンギ	ロールパン スパゲティ さとう	油 オリーブ油 ブラウンルウ	811 31.2 24.1 2.9	乳 小麦	
20	金	行事食:冬至 ■ごはん	牛乳	■サバのごまみそ焼き ■ゆずの香あえ ■冬至汁	サバ ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん さやいんげん かぼちゃ	はくさい、ゆず ごぼう、だいこん ねぎ	ごはん、さとう かたくり粉 こんにゃくいも さといも	油、ごま ごま油	779 29.6 28.3 2.2	乳	
23	月	行事食:年取り ■ごはん	牛乳	■とり肉のてり焼き ■れんこんきんぴら ■じゃっぱ汁	とり肉 さつま揚げ たら とうふ、みそ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	れんこん、ねぎ だいこん	ごはん、さとう かたくり粉 こんにゃくいも さといも	油	750 35.9 21.3 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、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。