



※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ません。

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ヵ月平均	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	31.8g	23.4g	2.7g	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	むぎしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ			しばう
9	木	行事食：七草 ■アップルパン	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■アーモンドかぼちゃサラダ ■だいこんポトフ	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	コーン、キャベツ セロリー、たまねぎ だいこん、しめじ	アップルパン じゃがいも さとう	油 アーモンド ドレッシング (コーンクリーム)	839 37.4 33.4 3.2	乳 小麦		
10	金	行事食：鏡開き ～沼田の日～ ■ごはん	牛乳	■アジのごまみそ焼き ■豆と野菜のマヨポンあえ ■とうふ入り雑煮汁	アジ、なると とり肉、とうふ 大豆、みそ	牛乳	パプリカ にんじん ほうれん草	はくさい、だいこん まいたけ、ねぎ	ごはん、もち いんげん豆 かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま マヨネーズ	787 34.5 18.8 2.7	卵 乳		
13	月	成人の日												
14	火	■黒パン	牛乳	■イカと野菜のカレーグリル ■フレンチツナサラダ ■にんじんのシチュー	イカ ツナ ベーコン	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ、にんじん こまつな、ブロッコリー パプリカ	キャベツ、だいこん たまねぎ、コーン	黒パン、さとう じゃがいも 白いんげん豆	油 オリーブ油 ホワイトルウ	728 34.2 18.6 2.9	乳 小麦		
15	水	行事食：小正月 ■とうふ入り 親子丼 (ごはん)	牛乳	■(とうふ入り親子丼の具) ■いそあえ ■あずきだんご	とり肉 とうふ 高野とうふ 卵	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれん草	たまねぎ、ねぎ 干しいたけ はくさい、もやし	ごはん 白玉だんご 小豆、さとう かたくり粉	油	900 30.9 29.3 1.7	卵 乳		
16	木	■うどん	（マスカット） ジョア	■ちくわのいそべ揚げ ■ほうれん草のごまあえ ■とりだしうどん汁	ちくわ とり肉 油揚げ	ジョア あおのり	ほうれん草 にんじん こまつな	はくさい、たまねぎ だいこん、えのき ごぼう、ねぎ	うどん てんぷら粉 さとう	油 ごま	777 29.1 22.7 4.6	乳 小麦		
17	金	■ごはん	牛乳	■ぶた肉のしょうが焼き ■具だくさんみそ汁 ■かんきつ類	ぶた肉 みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ、たけのこ だいこん、ねぎ かんきつ類	ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう	油	703 28.9 20.4 1.4	乳		
20	月	行事食：大寒 ■菜めし	ミル ミルク	■ひじき入り玉子焼き ■切り干し大根のいため煮 ■粕汁	ちくわ、卵 サケ みそ 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん、広島菜 京菜、大根菜 さやいんげん こまつな	切り干しだいこん 干しいたけ だいこん、ねぎ	ごはん、さとう こんにゃくいも さといも、酒粕 ミルメーク	油	782 31.8 21.2 2.4	卵 乳		
21	火	～ギリシャ～ ■丸パン	牛乳	■白身魚フライレモンソース ■グreekサラダ ■ファソラーダ (白いんげん豆とトマトのスープ)	スケソウダラ とり肉	牛乳 チーズ	パプリカ にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ、コーン レモン、セロリー たまねぎ	丸パン じゃがいも 白いんげん豆 パン粉、さとう	油 オリーブ油	726 33.6 25.0 3.0	乳 小麦		
22	水	～韓国～ ■ごはん	牛乳	■ぶた肉のキムチいため ■ナムル ■タッカンマリ (とり肉とじゃがいものスープ)	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳 のり	にら ほうれん草 パプリカ にんじん	たけのこ、はくさい キャベツ、もやし だいこん、たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	728 31.9 24.2 2.2	乳		
23	木	～ドイツ～ ■背割れ コッペパン	牛乳	■ウインナーケチャップソース ■ザワークラウト風サラダ ■アイントプフ (レンズ豆入りの具だくさんスープ)	ウインナー とり肉	牛乳	パプリカ にんじん こまつな	キャベツ、コーン セロリー、たまねぎ しめじ	コッペパン じゃがいも レンズ豆	油 ドレッシング (マリネ)	724 31.8 29.6 3.3	乳 小麦		
24	金	～給食記念日～ ■ごはん	牛乳	■サケの塩焼き ■野沢菜あえ ■豚汁	サケ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	野沢菜 にんじん	キャベツ、たまねぎ だいこん、ごぼう	ごはん こんにゃくいも さといも	油 ごま	705 31.4 21.2 1.8	乳		
27	月	■ごはん ■ふりかけ (かつお)	牛乳	■ほうれん草入り玉子焼き ■おからのいため煮 ■ピリ辛みそ汁	卵、ぶた肉 おから、厚揚げ みそ、油揚げ 削り節	牛乳 のり	ほうれん草 にら にんじん	ごぼう、えだまめ だいこん、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 ごま油 ごま	750 31.0 22.5 2.4	卵 乳		
28	火	■ラーメン	（ヤクルト） ジョアント	■カニしゅうまい ■野菜の中華あえ ■しょうゆラーメンスープ	とり肉 スケソウダラ カニ、なると	ジョア ヤクルト わかめ	にんじん こまつな	だいこん、もやし はくさい、たまねぎ たけのこ、コーン	ラーメン しゅうまいの皮 さとう	油 ごま油 ごま	799 33.1 16.8 3.9	乳 小麦 カニ		
29	水	■ごはん	牛乳	■チキンソースカツ ■上州きんぴら ■呉汁	とり肉、ぶた肉 油揚げ、みそ 大豆、豆乳	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん、ねぎ 干しいたけ ごぼう	ごはん さといも こんにゃくいも パン粉、さとう	油	839 32.4 25.8 2.3	乳 小麦		
30	木	■コッペパン ■いちごジャム	牛乳	■タラと野菜のアヒージョ ■ごまジャコサラダ ■白菜のコンソメスープ	タラ ベーコン	牛乳 小魚	パプリカ にんじん ブロッコリー こまつな	エリンギ、だいこん コーン、セロリー たまねぎ、はくさい カリフラワー	コッペパン じゃがいも いちごジャム	油、ごま オリーブ油 ドレッシング (ごまドレッシング)	701 31.7 21.2 3.3	卵 乳 小麦		
31	金	■冬野菜 カレーライス (ごはん)	牛乳	■(冬野菜カレー) ■黄桃のヨーグルトあえ	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、れんこん だいこん、黄桃	ごはん じゃがいも 白いんげん豆	油 カレールウ	761 24.8 23.5 1.7	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、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。