

令和6年度
中学校

2月 こんだてひょう

今月も中学3年生の「リクエスト献立」を取り入れました！お楽しみに！！



※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	789kcal	30.8g	24.3g	2.6g	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
		基準値	830kcal	27～32g	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	しぼう							
3	月	行事食：節分 ■ごはん	牛乳	■イワシの梅煮 ■レンコンきんぴら ■けんちん汁 ■福豆	イワシ、とり肉 とうふ、大豆	牛乳	さやいんげん にんじん	れんこん、ごぼう だいこん、ねぎ 干しいたけ、梅	ごはん、さとう こんにゃくも さといも	油 ごま油	742 33.2 20.5 2.3	乳		
4	火	■うどん	（ストロベリー） ジョア	■かしわの米粉いそべ天 ■豆と野菜のみそマヨあえ ■カレーうどん汁	とり肉、みそ 大豆、ぶた肉 油揚げ	ジョア あおのり	ほうれん草、こまつな パプリカ、にんじん	キャベツ、たまねぎ だいこん、えのき	うどん、米粉 いんげん豆 さとう	油 マヨネーズ カレールウ	757 34.6 20.4 3.7	小麦 卵 乳		
5	水	行事食：初午 ■こぎつねごはん	牛乳	■いそあえ ■厚揚げ入り具だくさんみそ汁 ■みたらし団子	とり肉、油揚げ 厚揚げ、みそ	牛乳 のり 小魚 こんぶ	こまつな、かぼちゃ にんじん	えだまめ、はくさい もやし、ごぼう だいこん、ねぎ	ごはん、さとう 白玉だんご かたくり粉	油	757 25.8 16.2 2.0	乳		
6	木	■コッペパン ■チョコクリーム	牛乳	■とうふナゲット ■シャキシャキごぼうサラダ ■ミネストローネ	とうふ、大豆 イトヨリダイ とり肉	牛乳 ひじき	パプリカ、にんじん ブロッコリー、トマト こまつな	ごぼう、セロリー たまねぎ、はくさい くわい、れんこん 山菜、しいたけ	コッペパン チョコクリーム こんにゃくも じゃがいも、小麦粉	油 ごま マヨネーズ	803 30.4 32.9 3.0	小麦 卵 乳		
7	金	■ごはん	牛乳	■納豆 ■うま塩温野菜 ■とり肉じゃが ■かんきつ類	納豆 とり肉	牛乳 こんぶ	かぼちゃ、にんじん ブロッコリー さやいんげん	れんこん、たまねぎ 干しいたけ かんきつ類	ごはん、さとう じゃがいも こんにゃくも	油 ごま油	790 30.1 21.4 1.6	乳		
10	月	■ごはん	牛乳	■カニ玉 ■はるさめサラダ ■具だくさんマーボー	卵、かに ぶた肉、とうふ	牛乳 わかめ	にんじん、にら ブロッコリー ピーマン	たけのこ、ねぎ しいたけ、コーン たまねぎ、たけのこ エリンギ、はくさい ズッキーニ	ごはん、さとう かたくり粉、もち麦 はるさめ、クスクス 白いんげん豆 レンズ豆	油 ごま油	773 30.3 23.1 3.0	小麦 卵 乳 かに		
11	火	建国記念日												
12	水	■ごはん	牛乳	■サバの西京焼き ■筑前煮 ■こしね汁	サバ、とり肉 ぶた肉、とうふ みそ	牛乳	にんじん、こまつな さやいんげん	れんこん、だいこん しいたけ、ねぎ	ごはん、さとう さといも こんにゃくも	油	805 31.9 28.9 2.1	乳		
13	木	■ブランコッペパン	牛乳	■厚揚げと 野菜の大豆ミートソースがけ ■根菜ブラウンシチュー ■いよかん	厚揚げ、ぶた肉 大豆たんぱく	牛乳	かぼちゃ、にんじん ブロッコリー	たまねぎ、ごぼう だいこん、いよかん	ブランコッペパン じゃがいも 白いんげん豆	油 ブラウンルウ	785 29.2 26.0 3.6	小麦 乳		
14	金	～沼田の日～ ■まいたけごはん	牛乳	■えだまメンチ ■塩こんぶあえ ■とうふのみそ汁	とり肉、ぶた肉 とうふ、油揚げ みそ	牛乳 こんぶ わかめ	ほうれん草 にんじん	まいたけ、キャベツ たまねぎ、えだまめ	ごはん、さとう こんにゃくも じゃがいも パン粉	油 ごま油	803 30.2 29.3 2.2	小麦 乳		
17	月	■ごはん	（ジャコフ） ジョア	■ハンバーグ和風ソース ■カリカリ梅あえ ■かき玉汁	ぶた肉、とり肉 なると、とうふ 卵	ジョア ヤクルト わかめ	こまつな にんじん	だいこん、はくさい 梅、切り干しだいこん たまねぎ、えのき	ごはん、さとう かたくり粉	ごま	748 29.3 15.8 2.3	卵 乳		
18	火	■ラーメン	牛乳	■クラゲサラダ ■みそラーメンスープ ■サツマイモ入り蒸しパン	ぶた肉、クラゲ 豆乳、みそ	牛乳	パプリカ、にんじん ほうれん草、にら	もやし、コーン たまねぎ、たけのこ はくさい、ねぎ	ラーメン、さとう さつまいも ホットケーキミックス 白いんげん豆	油 ごま ごま油	763 28.1 19.8 3.5	小麦 乳		
19	水	～受験応援献立～ ■ベジタブル カレーライス （ごはん）	牛乳	■（ベジタブルカレー） ■ヒレカツ ■フルーツポンチ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん、かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ、みかん パイナップル ナタデココ	ごはん、パン粉 じゃがいも 白いんげん豆 ゼリー	油 カレールウ	886 27.4 25.2 2.0	小麦 乳		
20	木	■ミルクパン	牛乳	■オムレットマトバジルソース ■チーズ入りフレンチサラダ ■コロコロ野菜スープ	卵、とり肉 大豆たんぱく	牛乳 チーズ わかめ	トマト、バジル ブロッコリー パプリカ、にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ、だいこん	ミルクパン さとう、パン粉 じゃがいも	オリーブ油	737 28.8 26.1 3.4	小麦 卵 乳		
21	金	■ごはん	牛乳	■ホッケの塩焼き ■切り干し大根の炒め煮 ■ちゃんこ汁	ホッケ、とり肉 ぶた肉、とうふ	牛乳	さやいんげん にんじん、にら	切り干しだいこん ねぎ、はくさい しいたけ	ごはん、さとう こんにゃくも	油 ごま油	754 35.3 25.1 2.0	乳		
24	月	天皇誕生日 振替休日												
25	火	■黒パン	牛乳	■タンドリー厚揚げチキン ■コーンサラダ ■ABCマトスープ	とり肉、厚揚げ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草、トマト にんじん チンゲンサイ	キャベツ、セロリー カリフラワー、コーン たまねぎ、だいこん	黒パン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング （コーンクリーム）	771 33.1 28.2 2.0	小麦 乳		
26	水	■ごはん	牛乳	■マンダイ立田揚げ ■うま煮 ■ピリ辛みそ汁	マンダイ、みそ とり肉、厚揚げ	牛乳	にんじん にら	だいこん、たまねぎ はくさい	ごはん、さとう こんにゃくも じゃがいも かたくり粉	油	760 33.2 22.1 1.7	乳		
27	木	■小型ココアパン	牛乳	■ツナ入り玉子 ■イタリアンサラダ ■スパゲティナポリタン	卵、ツナ ウインナー	牛乳	ブロッコリー、にんじん パプリカ、ピーマン	だいこん、コーン たまねぎ、エリンギ	ココアパン スパゲティ	ドレッシング （イタリアン） オリーブ油 ドミグラスソース	915 34.8 28.7 3.7	小麦 卵 乳		
28	金	■ビビンバ丼 （錦糸玉子ごはん）	牛乳	■（ぶた肉の甘辛炒め） ■（ナムル） ■ワナタンスープ ■焼プリンタルト	卵、ぶた肉 なると	牛乳 のり	パプリカ、にんじん チンゲンサイ ほうれん草	たまねぎ、キャベツ たけのこ、もやし だいこん、ねぎ	ごはん、さとう ワナタン 焼プリンタルト	油 ごま ごま油	846 29.4 27.5 2.9	小麦 卵 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。