



※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 う 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	619kcal	26.0g	18.1g	2.5g	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	650kcal	21～32g	14～21g	2.0g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		
3	月	行事食：ひなまつり ■ちらしずし	牛乳	■アカウオみそ粕焼き ■菜の花入りおひたし ■すまし汁 ■桜もち	とり肉、卵 アカウオ、ゆば みそ、ホタテ	牛乳 わかめ	にんじん 菜の花	れんこん、キャベツ えだまめ、もやし だいこん、えのき ねぎ	ごはん、さとう こんにゃくも 酒粕、さくらもち	油		611 30.0 14.5 2.4	卵乳	
4	火	■うどん	（マスコット） ジョア	■ポン酢あえ ■すき焼き風うどん汁 ■焼き大学いも	ぶた肉 削り節	ジョア 小魚	ほうれん草 にんじん	だいこん、ねぎ 干しいたけ はくさい	うどん、さとう さつまいも こんにゃくも	油 ごま		611 18.7 20.0 2.9	小麦乳	
5	水	■ごはん	牛乳	■厚揚げホイコウロウ ■コロコロキムチ ■八宝菜	厚揚げ、とり肉 ぶた肉、なると エビ、イカ	牛乳	ピーマン、こまつな にんじん	キャベツ、だいこん きゅうり、たまねぎ たけのこ、はくさい 干しいたけ	ごはん、さとう かたくり粉	油 ごま油		608 27.7 19.0 2.8	エビ乳	
6	木	■きなこ揚げパン	牛乳	■こんにゃく海そうサラダ ■焼きそば ■チーズ	きなこ ぶた肉	牛乳 海そう チーズ	ブロッコリー、にんじん パプリカ、こまつな	だいこん、たまねぎ キャベツ、もやし	コッペパン こんにゃくも 焼きそばめん さとう	油		670 23.7 31.7 3.0	小麦乳	
7	金	～沼田の日～ ■とうふめし	牛乳	■サバのみそ煮 ■いそあえ ■だんご汁	とうふ、みそ 高野どうふ サバ、ぶた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	はくさい、もやし ごぼう、だいこん ねぎ	ごはん、さとう こんにゃくも 小麦粉	油		666 29.6 22.1 2.5	小麦乳	
10	月	■チキン カレーライス （ごはん）	牛乳	■（チキンカレー） ■イカと野菜のハーブグリル ■フルーツジュレ	イカ とり肉	牛乳	かぼちゃ、にんじん パプリカ、ブロッコリー	たまねぎ、もも パイナップル ナタデココ	ごはん じゃがいも 白いんげん豆 ソーダゼリー	油 オリーブ油 カレールウ		685 26.8 20.9 2.4	小麦乳	
11	火	■こめっこぱん	（ジョアン） ジョア	■ハムステーキ ■アップルソースがけ ■コーンサラダ ■ABCスープ	ハムステーキ とり肉	ジョア	ブロッコリー、パプリカ にんじん、こまつな	りんご、たまねぎ キャベツ、セロリー だいこん、コーン レモン	こめっこぱん じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング （コーンクリーム）		601 28.2 19.8 2.8	小麦乳	
12	水	～中学校卒業祝い～ ■わかめごはん	牛乳	■とり肉の米粉から揚げ ■ごまあえ ■なめこ汁	とり肉、みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	はくさい、なめこ だいこん、ねぎ	ごはん、米粉 こんにゃくも さとう、さといも	油 ごま		640 31.9 22.0 2.0	乳	
13	木	■背割れ コッペパン	牛乳	■チリコンカン ■ツナチーズサラダ ■ポトフ	とり肉、大豆 ツナ、ウインナー	牛乳 チーズ	トマト、ブロッコリー パプリカ、にんじん こまつな	たまねぎ、だいこん コーン、セロリー しめじ、キャベツ	背割れコッペパン こんにゃくも ひよこ豆、金時豆 さとう、じゃがいも	油 オリーブ油		607 30.5 23.3 2.4	小麦乳	
14	金	■ごはん	牛乳	■サケの塩焼き ■きんぴらごぼう ■豚汁	サケ、ぶた肉 さつまあげ とうふ、みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	ごぼう、だいこん ねぎ	ごはん、さとう こんにゃくも さといも	油 ごま油		570 25.6 18.0 1.6	乳	
17	月	■ごはん	牛乳	■メバルの中華ねぎみそ焼き ■クラゲサラダ ■五目スープ	メバル、みそ クラゲ、ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	パプリカ、にんじん ほうれん草	ねぎ、キャベツ もやし、だいこん えのき	ごはん、さとう かたくり粉 こんにゃくも じゃがいも	油 ごま油 ごま		539 23.7 16.0 2.1	乳	
18	火	■黒パン	牛乳	■オムレツケチャップソース ■白菜のクリーム煮 ■かんきつ類	卵 とり肉	牛乳 スキムミルク	ほうれん草 にんじん	たまねぎ、はくさい コーン かんきつ類	黒パン、さとう じゃがいも 白いんげん豆	油 ホワイトルウ		613 24.8 20.5 2.4	小麦卵乳	
19	水	行事食：春の彼岸 ■減量ごはん	牛乳	■和風とうふハンバーグ ■ウドのいため煮 ■みそけんちん汁 ■ぼたもち	とり肉、とうふ みそ	牛乳	にんじん	うどん、ごぼう だいこん、ねぎ たまねぎ 干しいたけ	ごはん、さとう かたくり粉 こんにゃくも さといも、ぼたもち	油 ごま油		679 26.2 15.5 2.4	乳	
20	木	春分の日												
21	金	～小学校卒業祝い～ ■カレーピラフ	牛乳	■エビカツタルタルソースがけ ■花野菜サラダ ■ミネストローネ ■お祝いカップデザート	ウインナー エビ、とり肉 イトヨリダイ	牛乳	にんじん、こまつな ブロッコリー、トマト	たまねぎ、コーン だいこん、セロリー グリーンピース エリンギ、キャベツ カリフラワー	ごはん、さとう こんにゃくも じゃがいも パン粉 （ノンエッグごま） いちごゼリー	油 タルタルソース （ノンエッグ） ドレッシング （ノンエッグごま） 豆乳クリーム		623 19.7 22.4 2.4	エビ小麦乳	
24	月	卒業式（給食なし）												
25	火	■ラーメン	牛乳	■チーズ入りかまぼこ ■ナムル ■塩ラーメンスープ	ぶた肉 スケトウダラ	牛乳 チーズ のり わかめ	ほうれん草、にんじん パプリカ	キャベツ、だいこん コーン、もやし たけのこ、ねぎ	ラーメン、さとう こんにゃくも	油 ごま ごま油		555 23.0 18.0 3.9	小麦乳	
26	水	修了式（給食なし）												