



※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 平均値 基準値	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量	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ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
						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		
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		743 35.8 16.3 2.9	卵 乳
4	火	■うどん	（マスカット） 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		791 23.2 25.1 3.5	小麦 乳
5	水	■ごはん	牛乳	■厚揚げホイコウロウ ■ココロキムチ ■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		770 34.9 22.8 2.9	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		804 28.6 38.4 3.7	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 高野とうふ 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		856 37.1 26.9 2.9	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ゲリル ■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 パインアップル 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		834 31.3 23.0 2.1	小麦 乳
11	火	■こめっこぱん	ジョア レモン	■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)		732 33.1 23.4 3.2	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 ■お祝いケーキ(中3のみ)	とり肉、みそ 油揚げ 卵(中3)	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、さくも いちごケーキ (中3)	油 ごま		846 36.0 26.4 2.3	乳 小麦(中3) 卵(中3)
13	木				卒業式（給食なし）								
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 さつまいも 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 さくも	油 ごま油		722 30.9 20.8 1.8	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		706 29.5 20.7 2.3	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		745 29.8 23.4 2.7	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、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 さくも、ぼたもち	油 ごま油		818 30.9 17.7 2.6	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) 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) 豆乳クリーム		843 25.4 30.0 3.0	エビ 小麦 乳
24	月	■ごはん	牛乳	■レモンメンチ ■にんじんしりしり ■ニラ玉みそ汁	ツナ、みそ とうふ、卵 とり肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん にら	たまねぎ、だいこん はくさい、キャベツ レモン	ごはん、パン粉 こんにゃくも コーンフレーク	油		734 25.3 20.1 2.1	小麦 卵 乳
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		725 28.8 21.1 4.7	小麦 乳
26	水				修了式（給食なし）								

◎ 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。