



※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 よ う に ち	1か月平均 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	しぼう				
7月	■肉豆腐丼 (ごはん)	牛乳	■(肉豆腐丼の具) ■のり塩ポテト	とり肉 豆腐	牛乳 青のり	にんじん ごまつな	はくさい、ねぎ 干しいたけ	ごはん、さとう こんにゃくいも かたくり粉 じゃがいも	油	667 23.8 24.5 1.6	乳
8火	■ごはん	牛乳	■メンチカツ ■こんにゃくきんぴら ■じゃが玉みそ汁	とり肉、ぶた肉 みそ、とうふ 大豆たんぱく	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ、だいこん ごぼう	ごはん、パン粉 こんにゃくいも じゃがいも さとう	油	646 22.7 22.5 2.0	小麦 卵乳
9水	■ごはん	牛乳	■サバのみそ煮 ■和風花野菜サラダ ■豚汁	サバ、みそ ぶた肉、とうふ 削り節	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ、ごぼう カリフラワー、ねぎ だいこん	ごはん こんにゃくいも さといも	油 ドレッシング (和風 たまねぎ)	613 27.7 21.5 1.7	乳
10木	■黒パン	牛乳	■デミソースオムレツ ■コーンサラダ ■キャベツのクリーム煮	卵 とり肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー パプリカ にんじん	だいこん、コーン たまねぎ、キャベツ	黒パン さとう じゃがいも 白いんげん豆	油 ドレッシング (コーンクリーム) ホウトク プラーンルウ	655 25.7 23.8 2.8	小麦 卵乳
11金	~沼田の日~ ■生いもこんにゃく カレーライス (ごはん)	牛乳	■(生いもこんにゃくカレー) ■フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、みかん 黄桃、パイナップル	ごはん、さとう こんにゃくいも じゃがいも 白いんげん豆	油 カレールウ	635 18.9 18.1 1.9	小麦 乳
14月	■ごはん	ジュ ヨー アン	■ケチャップソースハンバーグ ■おかかあえ ■わかめのみそ汁	ぶた肉、とり肉 厚揚げ、みそ 大豆たんぱく 削り節	ジュア わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ、もやし たまねぎ、だいこん	ごはん さとう じゃがいも		557 23.0 11.4 2.1	乳
15火	■こぎつねごはん	牛乳	■ほうれん草入り玉子焼き ■いそあえ ■かぼちゃ入り具だくさん汁	とり肉、卵 油揚げ、とうふ みそ	牛乳 のり 小魚 こんぶ	ほうれん草 ごまつな にんじん かぼちゃ	えだまめ、キャベツ もやし、ごぼう だいこん、ねぎ	ごはん さとう	油	550 24.6 18.4 1.8	卵乳
16水	■ごはん	牛乳	■タラの甘酢あんかけ ■クラゲサラダ ■キャベツの中華とろみスープ	タラ、クラゲ とり肉、とうふ	牛乳	ごまつな パプリカ にんじん	もやし、たまねぎ たけのこ、えのき キャベツ	ごはん、さとう かたくり粉 こんにゃくいも	油 ごま ごま油	577 26.0 18.0 1.9	乳
17木	■ロールパン	牛乳	■厚揚げと野菜のグリル ■ポークビーンズ ■かんきつ類	厚揚げ、大豆 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー パセリ、トマト にんじん	れんこん、たまねぎ だいこん、かんきつ類	ロールパン じゃがいも ひよこ豆 金時豆	油 オリーブ油	604 24.5 22.2 2.1	小麦 乳
18金	■ごはん	牛乳	■ホイコウロウ ■はるさめサラダ ■五目スープ	ぶた肉、みそ イカ、タラ 大豆たんぱく	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たけのこ、キャベツ もやし、だいこん えのき、ねぎ	ごはん、さとう こんにゃくいも はるさめ じゃがいも	油 ごま ごま油	604 22.9 21.2 2.1	小麦 乳
21月	~入学・進学祝い~ ■わかめごはん	牛乳	■とり肉の米粉からあげ ■具だくさんなめこ汁 ■お祝いデザート	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	ごぼう、だいこん なめこ、ねぎ	ごはん、米粉 こんにゃくいも じゃがいも 豆乳チヨクレーブ (小麦・卵・乳 不使用)	油	650 26.8 22.1 1.7	乳
22火	■ビーンズ ハヤシライス (ごはん)	牛乳	■(ビーンズハヤシシチュー) ■フレンチツナサラダ	ツナ、とり肉 大豆	牛乳	ブロッコリー パプリカ、トマト にんじん さやいんげん	だいこん、コーン たまねぎ	ごはん、さとう じゃがいも 金時豆、ひよこ豆 白いんげん豆	油 オリーブ油 ハヤシルウ	612 24.2 20.2 2.0	小麦 乳
23水	■ごはん	牛乳	■照り焼きチキンポテト ■ごまあえ ■かき玉スープ	とり肉、なると とうふ、卵	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ、たまねぎ 切り干しだいこん えのき	ごはん、さとう じゃがいも かたくり粉	ごま	597 26.2 19.3 1.8	卵乳
24木	■ラーメン	ジト ヨー ア	■揚げぎょうざ ■パンパンジーサラダ ■しょうゆラーメンスープ	とり肉、ぶた肉 大豆たんぱく なると	ジュア わかめ	ほうれん草 パプリカ	キャベツ、たまねぎ だいこん、たけのこ コーン	ラーメン ぎょうざの皮 じゃがいも こんにゃくいも	油 ドレッシング (パンパンジー)	538 22.2 12.5 3.5	小麦 乳
25金	■ごはん	牛乳	■ひじき入り玉子焼き ■切り干し大根のいため煮 ■ピリ辛みそ汁	卵、ちくわ ぶた肉、みそ 厚揚げ	牛乳 ひじき	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 だいこん、はくさい	ごはん、さとう こんにゃくいも じゃがいも	油	590 21.6 18.0 2.2	卵乳
28月	■しょうが焼き丼 (ごはん)	牛乳	■(しょうが焼き丼の具) ■(マヨネーズサラダ) ■ABCスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん ごまつな	たまねぎ、たけのこ キャベツ、コーン セロリー、たまねぎ だいこん	ごはん、さとう こんにゃくいも かたくり粉 じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	602 24.4 21.0 1.4	小麦 卵乳
29火	昭和の日										
30水	■ごはん	牛乳	■イカと野菜のうま塩焼き ■具だくさんマーボー ■かんきつ類	イカ、ぶた肉 とうふ、とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん、にら	たけのこ、たまねぎ 干しいたけ だいこん、かんきつ類	ごはん、小麦粉 じゃがいも こんにゃくいも かたくり粉 さとう	油 ごま油	602 24.0 21.2 2.5	小麦 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、感染症に対応して、献立内容や調理方法の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。