



※給食では、そば・種類類(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	767kcal	29.3g	23.4g	2.3g	たんぱく になる	むぎ になる	3ぐん ねんまくを 丈夫にする	4ぐん 体の調子を ととのえる	5ぐん 熱・力のもとに なる			6ぐん
基準値	650kcal	21～32g	14～21g	2.0g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				
7	月	■肉どうふ丼 (ごはん)	牛乳	■(肉どうふ丼の具) ■のり塩ポテト	とり肉 どうふ	牛乳 青のり	にんじん こまつな	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	832 28.6 28.7 1.7	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	832 27.1 27.2 2.2	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)	789 34.6 26.1 2.0	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) ホワイトルウ ブラウnlウ	799 31.1 27.3 3.2	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	788 23.4 20.5 1.6	小麦 乳		
14	月	■ごはん	ジョ 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	ジョア 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		731 28.5 15.0 2.3	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 こまつな 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	701 29.8 21.1 1.9	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	こまつな 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	726 31.7 20.7 2.2	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	771 31.3 28.6 2.4	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	754 27.7 24.1 2.4	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 こまつな	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 豆乳チョコクレープ (小麦・卵・乳 不使用)	油	796 31.4 24.4 1.8	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	753 28.3 22.0 2.1	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	748 31.4 22.1 2.0	卵乳		
24	木	■ラーメン	ジュ スト ヨー ベリー 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	ジョア 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)	746 29.6 18.0 4.3	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	756 26.3 21.4 2.6	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 こまつな	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	758 29.0 24.4 1.6	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	760 28.7 25.8 2.6	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。