



※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。

ひ に ち	よ う ち 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	765kcal	29.4g	22.4g	2.6g	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん			6ぐん
		基準値	830kcal	27~41g	18~27g	2.5g未満	たんぱく質 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			
		たんぱく質	むき	カロテン	ビタミン	たんすい	かぶ	しょう						
1	木	■ブランコッペパン	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■花野菜サラダ ■春野菜のブラウンシチュー	厚揚げ、 ウインナー、 とり肉	牛乳	ブロッコリー、 パプリカ、 にんじん、かぶ葉、 いんげん	コーン、えだまめ、 カリフラワー、キャベツ、 ごぼう、たまねぎ、かぶ	ブロッコリー、 パプリカ、 にんじん、かぶ葉、 いんげん	コーン、えだまめ、 カリフラワー、キャベツ、 ごぼう、たまねぎ、かぶ	ブロッコリー、 パプリカ、 にんじん、かぶ葉、 いんげん	コーン、えだまめ、 カリフラワー、キャベツ、 ごぼう、たまねぎ、かぶ	854 32.6 31.3 4.1	乳 小麦
2	金	行事食: 端午の節句 ■たけのこ ごはん	牛乳	■カツオフライ ■具だくさんすまし汁 ■かしわもち	とり肉、カツオ、 とうふ	牛乳、 わかめ	にんじん	たけのこ、えだまめ、 たまねぎ、だいこん、 えのき	ごはん、パン粉、 小麦粉、さとう、 しらす、 かしわもち	油	801 31.2 18.1 2.2	乳 小麦		
3	土	憲法記念日												
4	日	みどりの日												
5	月	こどもの日												
6	火	振替休日												
7	水	■チキン カレーライス (ごはん)	ジュリアン	■(チキンカレー) ■フレンチツナサラダ	ツナ、 とり肉	ジュア	ブロッコリー、 パプリカ、 にんじん	だいこん、たまねぎ	ごはん、さとう、 じゃがいも、 いんげん豆	オリーブ油、 油、 カレールー	751 27.1 15.7 1.8	乳 小麦		
8	木	■うどん	牛乳	■ちくわの米粉磯辺揚げ ■ごまあえ ■ワカメ入り五目うどん汁	ちくわ、とり肉、 なると、油揚げ	牛乳、 青のり、 わかめ	ほうれん草、 にんじん	キャベツ、もやし、 ごぼう、だいこん、 干しいたけ、ねぎ	うどん、米粉、 さとう、こんにやく	油、 ごま	767 30.4 22.9 4.1	乳 小麦		
9	金	~沼田の日~ ■ごはん	牛乳	■とり肉とタケノコのネギみそ焼き ■ふきとこんにやくの炒め煮 ■だんご汁	とり肉、みそ、 さつま揚げ、 ぶた肉	牛乳	にんじん、 ごまつな	たけのこ、ねぎ、ふき、 ごぼう、だいこん、 まいたけ	ごはん、さとう、 こんにやく、 小麦粉	油	817 32.5 21.8 2.3	乳 小麦		
12	月	■ごはん	牛乳	■厚揚げとじゃがいもの肉みそ炒め ■キムチあえ ■中華風コーンスープ	厚揚げ、ぶた肉、 なると	牛乳	ほうれん草、 ごまつな、 にんじん	だいこん、きゅうり、 キャベツ、コーン、ねぎ	ごはん、じゃがいも、 こんにやく、 かたくり粉、 トック(米粉もち)	油、 ごま油	716 24.4 15.7 2.4	乳		
13	火	■とりごぼう ごはん	牛乳	■ししゃもフリッター ■わかたけ汁 ■かんきつ類	とり肉、	牛乳、 ししゃも、 わかめ	にんじん	ごぼう、グリーンピース、 たまねぎ、だいこん、 たけのこ、 宇和ゴールド	ごはん、小麦粉、 さとう、 じゃがいも	油	751 26.6 23.3 1.9	乳 小麦		
14	水	■ごはん	牛乳	■とり肉とブロッコリーの甘酢あん ■うま塩こんぶあえ ■五目汁	とり肉、 いか、 タラシり身	牛乳、 こんぶ、 わかめ	ブロッコリー、 にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、だいこん、 えのき、ねぎ	ごはん、かたくり粉、 さとう、じゃがいも、 しらす	ごま油、 油	721 30.4 19.2 2.5	乳 小麦		
15	木	■黒パン	牛乳	■ジャーマンポテト ■アーモンド入りサラダ ■根菜ミネストローネ	ウインナー、 とり肉	牛乳	ブロッコリー、 パプリカ、 にんじん、トマト、 ほうれん草	キャベツ、コーン、 ごぼう、セロリー、 たまねぎ、だいこん、 エリンギ	黒パン、 じゃがいも、 ひよこ豆	油、オリーブ油、 ドレッシング (ノンクリーム) アーモンド	804 30.5 31.9 2.5	乳 小麦		
16	金	■ごはん	牛乳	■シルバーの西京焼き ■野菜のうま煮 ■カブ入りみそ汁	シルバーとり肉、 とうふ、油揚げ、 みそ	牛乳	にんじん、 いんげん、 かぶ葉	ごぼう、だいこん、 たまねぎ、かぶ	ごはん、 こんにやく、 さとう、じゃがいも	油	698 30.9 18.5 1.4	乳		
19	月	■二色丼 (ごはん)	牛乳	■具(鶏肉と高野豆腐のそぼろ) ■具(いそあえ) ■なめこ汁	とり肉、 高野とうふ、 油揚げ、みそ	牛乳、 小魚、 のり	ほうれん草、 にんじん	キャベツ、もやし、 たまねぎ、だいこん、 なめこ	ごはん、 こんにやく、 さとう、じゃがいも	油、 ごま油	722 29.8 19.0 1.8	乳		
20	火	■ごはん	牛乳	■五目玉子 ■豆入り春雨サラダ ■キャベツ入り八宝菜	卵、カニカマ、 ぶた肉、なると、 えび、いか	牛乳、 わかめ	ほうれん草、 にんじん、 パプリカ、 ごまつな	もやし、コーン、ズッキーニ たまねぎ、たけのこ、 キャベツ、干しいたけ	ごはん、さとう、 もち麦、 かたくり粉、 ほろさめ、 レンズ豆、 いんげん豆	油、 ごま油	763 33.3 20.0 3.4	乳 小麦 卵 えび		
21	水	■ごはん	牛乳	■チキンソースカツ ■五目ひじき煮 ■レタス入り具だくさん汁	とり肉、大豆、 油揚げ、とうふ、 みそ	牛乳、 ひじき	にんじん、 いんげん、 かぼちゃ	ごぼう、だいこん、 ねぎ、レタス	ごはん、小麦粉、 パン粉、さとう、 こんにやく	油、 ごま油	785 28.3 24.3 2.3	乳 小麦		
22	木	■ラーメン	ジュリアン	■のり塩厚揚げポテト ■海そうサラダ ■みそラーメンスープ	厚揚げ、 ぶた肉、 みそ	ジュア、 青のり、 海草、小魚	ブロッコリー、 パプリカ、 にんじん、にら	だいこん、たけのこ、 キャベツ、コーン、 ねぎ	ラーメン、 じゃがいも、 しらす	油、 ごま	744 25.4 18.2 3.7	乳 小麦		
23	金	■ごはん	牛乳	■サバのごまみそ焼き ■にんじんしりしり ■けんちん汁	さば、みそ、 卵、とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう、だいこん、 干しいたけ、ねぎ	ごはん、さとう、 かたくり粉、 こんにやく、しらす、 じゃがいも	ごま、 油、 ごま油	784 28.5 27.9 2.4	乳 卵		
26	月	■ごはん	牛乳	■和風ハンバーグ ■ごぼうサラダ ■じゃが玉みそ汁	ぶた肉、とり肉、 大豆、たんぱく、 厚揚げ、みそ	牛乳、 わかめ	ほうれん草、 パプリカ、 にんじん	ごぼう、キャベツ、 コーン、たまねぎ	ごはん、さとう、 かたくり粉、 じゃがいも	ごま、 マヨネーズ	800 29.6 23.1 1.9	乳 卵		
27	火	■豚キムチ丼 (ごはん)	牛乳	■(豚キムチ丼の具) ■手作り小魚アーモンド ■かんきつ類	ぶた肉	牛乳、 小魚	チンゲンサイ、 にんじん	たまねぎ、たけのこ、 キャベツ、はくさい、 あまなつ	ごはん、 こんにやく、 さとう、かたくり粉	ごま油、 油、 アーモンド	763 30.8 23.2 2.4	乳		
28	水	■ごはん	牛乳	■モウカザメの竜田 ■新じゃがのそぼろ煮 ■こしね汁	モウカザメ、 とり肉、みそ、 大豆、たんぱく、 ぶた肉、とうふ	牛乳	いんげん、 ごまつな	だいこん、しいたけ、 ねぎ	ごはん、 じゃがいも、 さとう、かたくり粉、 こんにやく	油	775 32.3 26.2 2.0	乳		
29	木	■コッペパン ■いちごジャム	牛乳	■ミートソースオムレツ ■こんにやくサラダ ■レタス入りポトフ	卵、とり肉、 ベーコン	牛乳	ブロッコリー、 パプリカ、 にんじん、 いんげん	だいこん、セロリー、 たまねぎ、しめじ、 レタス	コッペパン、 いちごジャム、 しらす、 かたくり粉、じゃがいも	油、 ごまドレッシング (ノンエッグ)	699 27.6 23.3 3.3	乳 小麦 卵		
30	金	■ごはん	牛乳	■とうふしゅうまい ■しらすきチャブチェ ■わかめスープ	とうふ、 ぶた肉、	牛乳、 わかめ	パプリカ、 にんじん	たけのこ、キャベツ、 たまねぎ、だいこん、 えのき	ごはん、 しゅうまいの皮、 しらす、 じゃがいも、さとう	ごま油	776 25.2 24.8 3.1	乳 小麦		

◎ 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。