



※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	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	基準値	590kcal	23.6g	19.0g	2.1g	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		
2	月	■ごはん	牛乳	■シヤモフライ ■上州きんぴら ■コロコロ野菜のみそ汁		ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳 シヤモ	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも こんにやく 小麦粉、さとう	油 ごま油	567 19.9 17.6 1.6	小麦 乳		
3	火	■ハヤシ ライス (ごはん)	牛乳	(■根菜ハヤシシチュー) ■ビーンズツナサラダ		大豆 ツナ とり肉	ジョア	ほうれん草 パプリカ にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ ごぼう、だいこん	ごはん じゃがいも いんげん豆	油 ブラウンルウ ドレッシング (ごま)	578 20.3 14.8 2.0	小麦 卵 乳		
4	水	■ごはん	牛乳	■厚揚げのそぼろあんかけ ■くらげサラダ ■かみかみマーボー野菜汁		厚揚げ、みそ とり肉、ぶた肉 大豆たんぱく くらげ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	キャベツ、きゅうり たけのこ、ごぼう たまねぎ、だいこん しめじ	ごはん、さとう こんにやく かたくり粉	油 ごま油 ごま	615 23.7 21.7 3.1	小麦 乳		
5	木	■黒パン	牛乳	■トマトソースオムレツ ■ほうれん草サラダ ■グリーンピース入りシチュー		卵 とり肉	牛乳 スキムミルク	トマト ほうれん草 ブロッコリー にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ、しめじ グリーンピース	黒パン、さとう じゃがいも いんげん豆	油 ホワイトルウ ドレッシング (コーン)	662 27.5 24.4 2.4	小麦 卵 乳		
6	金	■そぼろ ごはん	牛乳	■煮しめ ■具だくさんなめこ汁 ■わらびもち		とり肉 高野どうふ ちくわ みそ、きなこ	牛乳 ごんぶ	にんじん こまつな	えだまめ、だいこん たまねぎ、レタス なめこ	ごはん、さとう こんにやく じゃがいも わらびもち	油 ごま油	554 20.7 14.0 1.7	乳		
9	月	■ごはん	牛乳	■サバの塩焼き ■ごまたくあんあえ ■沢煮椀		さば ぶた肉 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ、だいこん ごぼう、えのき、ねぎ	ごはん しらたき かたくり粉	油 ごま油 ごま	598 22.2 23.8 2.2	乳		
10	火	■ごはん	牛乳	■厚揚げとぶた肉のしょうがいため ■うま塩ごんぶあえ ■ピリ辛みそ汁		厚揚げ ぶた肉 みそ	牛乳 ごんぶ	にんじん にら	たまねぎ、だいこん きゅうり、ごぼう はくさい、レタス	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	601 20.1 20.9 1.8	乳		
11	水	■ごはん	牛乳	■イワシみぞれ煮 ■カリカリ梅あえ ■とり肉じゃが		とり肉 いわし	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	だいこん、キャベツ きゅうり、たまねぎ 干しいたけ、梅	ごはん、さとう じゃがいも こんにやく	油 ごま	577 25.9 16.3 2.1	乳		
12	木	■うどん	牛乳	■とり肉のいそべ米粉天 ■ジャコ入りおひたし ■山菜うどん汁		とり肉 なると あぶらあげ	牛乳 小魚 青のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ、ごぼう だいこん、うど、わらび みずな、たけのこ なめこ、えのき、ねぎ	うどん 米粉 さとう	油	554 27.8 16.8 3.2	小麦 乳		
13	金	■とうふめし	牛乳	■シラスとワカメの玉子焼き ■野菜のごまよごし ■舞茸入り具だくさん汁		とうふ 高野どうふ 卵、ぶた肉 みそ	牛乳 シラス わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ、ごぼう だいこん、まいたけ ねぎ	ごはん、さとう じゃがいも しらたき	油 ごま	579 25.0 23.3 1.6	卵 乳		
16	月	■ごはん	牛乳	■白身魚フライのレモンソースがけ ■こんにやくとレンコンのガーリックバター ■スープカレー		たら ぶた肉	牛乳	さやいんげん、 にんじん、 こまつな	レモン、れんこん たまねぎ、レタス	ごはん、小麦粉、 さとう、パン粉、 こんにやく、 じゃがいも	油、 カレールウ	587 20.3 17.7 2.1	小麦 乳		
17	火	■とうふ入り 親子丼 (ごはん)	牛乳	(■とうふ入り親子丼の具) ■青菜のみそ汁 ■小玉スイカ		とり肉、とうふ、 高野どうふ 卵、みそ	牛乳	にんじん、 だいこん葉、 こまつな	たまねぎ、グリーンピース だいこん、ねぎ スイカ	ごはん、さとう かたくり粉 じゃがいも	油	617 26.3 18.7 1.7	卵 乳		
18	水	■ごはん	牛乳	■とうふハンバーグおろしソースがけ ■切り干し大根のいため煮 ■ワカメ入りみそ汁		とうふ、おから とり肉 油揚げ、みそ	牛乳、 わかめ	にんじん、 さやいんげん	だいこん、切干だいこん たまねぎ、もやし キャベツ	ごはん、さとう、 小麦粉、しらたき こんにやく、 じゃがいも	油	545 22.3 14.5 1.9	乳		
19	木	■ラーメン	牛乳	■パンパングーサラダ ■塩ラーメンスープ ■さつまいも蒸しパン		とり肉 ぶた肉、 豆乳	牛乳 スキムミルク	ほうれん草 パプリカ、 にんじん、にら	もやし、きゅうり、 キャベツ、たけのこ、 きくらげ、ねぎ	ラーメン 小麦粉、しらたき いんげん豆、 さとう、さつまいも	ドレッシング (パンパングー)、 油	618 23.3 21.0 3.3	小麦 乳		
20	金	■ごはん	牛乳	■アジのスタミナ焼き ■筑前煮 ■冬瓜とたこ入り五目汁		あじ、とり肉、 大豆たんぱく、 たら、たこ	牛乳、 わかめ	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	ごぼう、干しいたけ、 たまねぎ、とうがん	ごはん、さとう こんにやく、 じゃがいも	油	553 28.3 15.2 1.9	小麦 乳		
23	月	■ガバオ風 まぜごはん	牛乳	■春巻き ■具だくさん春雨スープ		とり肉、ぶた肉、 とうふ、 なると	牛乳、 わかめ	パプリカ、 にんじん、 バジル	たまねぎ、たけのこ、 コーン、だいこん、 ねぎ、レタス	ごはん、さとう、 春巻きの皮 はるさめ	油、 ごま油	563 18.6 21.6 1.9	小麦 乳		
24	火	■ごはん	牛乳	■とうふナゲットの和風ソースがけ ■にんじんシリシリ ■豚汁		とうふ ツナ、卵 ぶた肉、みそ	牛乳	にんじん	ごぼう、だいこん、 ねぎ	ごはん、さとう、 小麦粉、 こんにやく、 じゃがいも	油	619 22.8 23.5 1.7	小麦 卵 乳		
25	水	■ごはん	牛乳	■ポントラの照り焼き ■ぶた肉と大根のいため煮 ■レタス入りみそ汁		たら、ぶた肉、 厚揚げ、みそ	牛乳	さやいんげん、 にんじん	だいこん、たまねぎ、 レタス	ごはん、 じゃがいも さとう	油	560 24.7 16.5 1.4	乳		
26	木	■背割れ コッペパン	牛乳	■チリコンカン ■チーズとアーモンドのサラダ ■洋風ワントンスープ		とり肉、 大豆たんぱく、 大豆、 ベーコン	ジョア、 チーズ	ブロッコリー、 にんじん、トマト、 ほうれん草	たまねぎ、キャベツ、 コーン、だいこん	パン、さとう いんげん豆、 ひよこ豆、 ワントン	油、 アーモンド	569 28.3 15.8 2.1	小麦 乳		
27	金	■キーマ風 カレーライス (ごはん)	牛乳	(■キーマ風カレー) ■チキンと野菜のグリル ■あじさいジュレ		とり肉、 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー、 にんじん、 バジル	れんこん、たまねぎ、 ナタデココ	ごはん、こんにやく、 じゃがいも いんげん豆、セリ	油、 カレールウ	671 26.1 19.3 2.2	小麦 乳		
30	月	■ごはん	牛乳	■かみかみイカメンチ ■野菜のボン酢あえ ■切り干し大根入りみそ汁		いか、かつお節、 ぶた肉、 大豆たんぱく とうふ、みそ	牛乳、 小魚	ほうれん草、 にんじん	レタス、もやし、ごぼう、 切干だいこん、ねぎ、 キャベツ	ごはん、 小麦粉、パン粉、 こんにやく、 じゃがいも	油	601 21.5 20.7 1.7	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の組み替えや変更を行う場合があります。