



※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	752kcal	28.7g	22.3g	2.4g	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	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	■シシモフライ ■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 シシモ			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	768 25.9 23.0 1.9	小麦 乳
3	火	■ハヤシ ライス (ごはん)	マ ジョ ス カ ッ ト	(■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)	726 25.0 17.8 2.0	小麦 卵 乳
4	水	～むし歯予防デー～ ■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	767 28.9 25.4 3.3	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)	801 33.0 27.7 2.9	小麦 卵 乳
6	金	行事食:田植え ■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	710 24.3 15.3 1.8	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	766 27.2 29.0 2.5	
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	751 23.7 23.6 2.2	乳
11	水	行事食:入梅 ■ごはん	牛乳	■イワシミぞれ煮 ■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	724 30.7 18.3 2.3	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	718 34.5 19.5 3.9	小麦 乳
13	金	～沼田の日～ ■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	747 30.3 27.3 1.7	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	742 24.8 20.3 2.5	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	762 30.8 21.1 2.0	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	700 27.4 16.7 2.3	乳
19	木	■ラーメン	牛乳	■バンバンジーサラダ ■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 (バンバンジー)、 油	813 29.2 25.8 3.7	小麦 乳
20	金	行事食:夏至 ■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	704 34.9 17.1 2.2	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	742 22.3 26.6 2.3	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	800 27.9 28.6 1.9	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	712 29.9 18.7 1.5	乳
26	木	■背割れ コッペパン	ツラ レー ン ア ン	■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、 ほうれんそう	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	709 34.0 19.4 2.7	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	829 31.7 22.1 1.9	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			ほうれんそう、 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	796 26.9 26.0 2.1	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。