

令和7年度
中学校

7・8月 こんだてひょう



※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。

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 773kcal 基準値 830kcal	たんぱく質 30.9g 27～41g	脂質 24.8g 18～27g	食塩相当量 2.4g 2.5g未満	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	しばう		
1	火	行事食：半夏生 ■ごはん	牛乳	■さばごましようゆ焼き、 ■大根きんぴら、 ■キャベツとニラのかき玉汁	さば、とうふ、 卵、 みそ		牛乳	にんじん、 にら	だいこん、干しいたけ、 たまねぎ、キャベツ	ごはん、さとう、 こんにやく	ごま、 油	725 33.0 21.7 1.9	乳 卵
2	水	■いかやきそば	牛乳	■ブロッコリーマカロニサラダ、 ■コンソメポテト、 ■レモンヨーグルト	ぶた肉、いか、 卵		牛乳、 ヨーグルト	にんじん、ピーマン、 ブロッコリー、 パプリカ	コーン、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 カリフラワー	やきそば、 マカロニ、 じゃがいも	油、 ドレッシング (コールスロー)	775 29.8 32.3 3.3	乳 小麦 卵
3	木	～郷土料理～ ■とうふめし	牛乳	■ツナ入り玉子焼き、 ■ささみとひじきの梅あえ、 ■ぶた肉とまいたけのみそ汁	とうふ、ツナ、卵、 とりささみ、 かつお節、ぶた肉、 油揚げ、みそ		牛乳、 ひじき	にんじん	えのき、キャベツ、 きゅうり、梅、 まいたけ、しめじ、 しょうが、にんにく	ごはん、さとう、 じゃがいも	油、 オリーブ油、 ごま	762 33.4 26.2 2.5	乳 卵
4	金	■ごはん	牛乳	■とり肉と厚揚げの甘酢がらめ、 ■大根と茎わかめの炒め煮、 ■冬瓜とさくらえびのすまし汁	とり肉、厚揚げ、 さつま揚げ、 高野とうふ		牛乳、 くきわかめ、 さくらえび	かぼちゃ、 パプリカ、 にんじん	しょうが、にんにく、 だいこん、 とうがん、きゅうり、 たまねぎ	ごはん、 かたくり粉、 さとう	油	727 34.4 16.8 3.1	乳、 えび
7	月	行事食：七夕 ■ちらしずし	牛乳	■星型コロッケ、 ■ごまあえ、 ■七夕汁	とり肉、ぶた肉 たらすり身、 とうふ、なると、		牛乳	にんじん、 ほうれん草	れんこん、えだまめ、 コーン、干しいたけ、 キャベツ、もやし、 だいこん、たまねぎ	ごはん、さとう、 じゃがいも、 パン粉、小麦粉	油、 ごま	781 24.0 21.0 2.9	乳 小麦
8	火	～フィリピン料理～ ■ライス	牛乳	■チキンアドボ(とり肉の甘酢煮)、 ■キニラウ(マリネサラダ)、 ■ミックススープ (パスタと肉団子のスープ)	とり肉、いか、 大豆たんぱく		牛乳	にんじん	たまねぎ、もやし、 きゅうり、だいこん、 レモン、レタス、 マッシュルーム、セロリ、 にんにく、しょうが	ごはん、 じゃがいも、 さとう、パン粉、 スパゲッティ	油	849 32.4 32.1 2.0	乳 小麦
9	水	■ビビンバ (ごはん)	牛乳	■ビビンバの具(肉炒め、ナムル)、 ■サンラータン	ぶた肉、 とうふ		牛乳	パプリカ、 ほうれん草、 にんじん、 こまつな	たけのこ、たまねぎ、 エリンギ、もやし、 キャベツ、干しいたけ、 ヤングコーン、ねぎ、 にんにく、しょうが	ごはん、さとう、 かたくり粉	油、 ごま、 ごま油	769 30.8 22.7 2.0	乳
10	木	■背割れ コッペパン	牛乳 ミルク	■スラッピージョー、 ■マカロニコーンサラダ、 ■大根ポトフ	ぶた肉、 大豆たんぱく、 ベーコン、 ウインナー		牛乳	にんじん、 トマト	たまねぎ、コーン、 カリフラワー、きゅうり、 キャベツ、だいこん、 グリーンピース、 にんにく、しょうが	コッペパン、 ミルク、さとう、 マカロニ、 じゃがいも	油、 ブラウンルウ ドレッシング (コーン)	784 32.9 27.0 3.6	乳 小麦
11	金	～沼田の日～ ■ごはん	牛乳	■さけのハニーマスタードがけ、 ■沼田野菜のレモンしょうゆあえ、 ■夏野菜のだんご汁	さけ、 かつお節、 とり肉		牛乳	にんじん、 かぼちゃ、 トマト	レモン、キャベツ、 きゅうり、レタス、 なす、たまねぎ、 ズッキーニ、 しょうが	ごはん、 さとう、はちみつ、 小麦粉	マヨネーズ、 油、ごま	841 30.3 24.0 1.8	乳 卵 小麦
14	月	■ごはん	牛乳	■チンジャオロース、 ■中華あえ、 ■わかめスープ	ぶた肉、 卵、 とうふ		牛乳、 わかめ	ピーマン、 にんじん、 ほうれん草	にんにく、しょうが、 たけのこ、もやし、 たまねぎ、レタス	ごはん、こんにやく、 さとう、かたくり粉、 はるさめ	油、 ごま、 ごま油	753 29.8 26.3 1.8	乳 卵
15	火	■夏野菜 カレーライス (ごはん)	牛乳	■夏野菜カレー ■レタス入りサラダ	とり肉		牛乳	にんじん、 かぼちゃ	たまねぎ、なす、 ズッキーニ、 きゅうり、だいこん、 レタス、しょうが、 にんにく	ごはん、さとう、 じゃがいも、 いんげん豆	油、 カレールウ、 ドレッシング (にんじん)	804 25.3 23.3 1.9	乳 小麦
16	水	行事食：土用の丑 ■ごはん	牛乳	■さんまのかば焼き、 ■おかかあえ、 ■トマト入り豆乳みそ汁	さんま、かつお節、 ちくわ、厚揚げ、 豆乳、みそ		牛乳	パプリカ、 ほうれん草、 トマト、こまつな	きゅうり、もやし、 キャベツ、 たまねぎ	ごはん、 さとう、 かたくり粉	油	773 29.4 25.8 1.8	乳
17	木	■ミルクパン	ヨーグルト	■マーマレードチキン、 ■イタリアンチーズサラダ、 ■レンズ豆のスープ	とり肉、 ハム		ヨーグルト	パプリカ、にんじん、 ブロッコリー、 かぼちゃ	たまねぎ、だいこん、 キャベツ、きゅうり、 にんにく	ミルクパン、 マーマレードジャム (ごま)、 レンズ豆	油、 ドレッシング (イタリアン)	747 36.0 23.7 2.8	乳 小麦
19	金	1学期 終業式(給食なし)											
 7/20～8/26  夏休み中も、規則正しい生活をして、夏バテせずに、元気にすごしましょう！													
27	水	2学期 始業式(給食なし)											
28	木	■丸パン	ヨーグルト	■カレーメンチ、 ■ビーンズサラダ、 ■こんにやくスープ	とり肉、 大豆たんぱく、 大豆、卵、 ぶた肉		ヨーグルト	パプリカ、 ブロッコリー、 こまつな、 にんじん	たまねぎ、きゅうり、 コーン、しょうが、 キャベツ	丸パン、パン粉、 さとう、小麦粉、 しらたき、ビーフン、 いんげん豆	カレールウ、 油、 ドレッシング (ごま)、 ごま油	757 29.2 26.9 2.7	乳 卵 小麦
29	金	■鶏飯	牛乳	■シーフードかまぼこのぎんあんがけ、 ■鶏飯スープ、 ■冷凍みかん	とり肉、 たらすり身、 いか、えび、 たこ、卵		牛乳、 青のり	にんじん、 いんげん	干しいたけ、たまねぎ、 にんにく、しょうが、 えだまめ、えのき、 ねぎ、みかん	ごはん、さとう、 かたくり粉	油	749 32.2 22.2 2.0	乳 卵 えび

◎ 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。