

令和7年度
小学校

7・8月 こんだてひょう



※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ません。

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				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	623kcal	25.8.g	21.7g	2.1g	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん			6ぐん
		基準値	650kcal	21～32g	14～21g	2.0g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			たんすいかぶつ
1	火	行事食・半夏生 ■ごはん	牛乳	■さばごましょうゆ焼き, ■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	571 26.9 18.3 1.8	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, ■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)	651 25.4 28.1 2.9	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	601 27.8 22.7 2.2	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	573 28.0 14.3 2.5	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	587 19.6 18.5 2.3	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	673 27.4 27.2 1.7	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	624 26.7 20.1 1.7	乳		
10	木	■背割れ コッペパン	牛乳	■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, ミルメーク,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)	629 27.5 22.8 3.0	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	661 25.0 20.8 1.4	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	610 24.2 20.5 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)	657 21.5 21.5 2.1	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	613 24.2 21.2 1.7	乳		
17	木	■ミルクパン	牛乳	■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	ジョア チーズ	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 じゃがいも, レンズ豆	油, ドレッシング (イタリアン)	596 29.8 19.4 2.4	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	牛乳	■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	ジョア	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	675 26.8 31.2 2.4	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	600 27.1 19.4 1.9	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。