



※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	593kcal	24.1g	17.9g	2.2g	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	むぎしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ			しばう
1	水	～食物せんいの日～ ■ごはん	牛乳	■豚肉のしょうがいため、 ■ブロッコリーときゅうりのあえもの、 ■大根のみそ汁	ぶた肉、 とうふ、 みそ	牛乳、 ひじき、 わかめ	パブリカ、 ブロッコリー、 にんじん	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン、 ねぎ、だいこん	ごはん、しらたき、 さとう	油	581 27.6 18.3 1.9	乳		
2	木	■黒パン	ジョア ヨーラン	■豆腐のミートソースいため、 ■しらたきサラダ、 ■コンスープ	ぶた肉、とうふ、 ベーコン、 みそ	ジョア、 牛乳	トマト、 パブリカ、 パセリ	たまねぎ、えだまめ、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 コーン	黒パン、さとう、 しらたき、 じゃがいも	油、 ドレッシング (あおじそ)	605 25.5 14.4 3.0	乳 小麦		
3	金	■ごはん ■おかかふりかけ	牛乳	■厚巻き玉子、 ■五目豆煮、 ■白菜のみそ汁	卵とり肉、大豆、 油揚げ、 かつお節、みそ	牛乳、 のり	にんじん、 ほうれんそう	だいこん、はくさい、 ほししいたけ	ごはん、 こんにゃく、 さとう、ふ	油、 ごま	565 26.5 17.6 2.5	乳 卵 小麦		
6	月	～行事食：十五夜～ ■さつまいも ごはん	牛乳	■うさぎハンバーグ、 ■ごまあえ、 ■お月見汁	油揚げ、ぶた肉、 大豆たんぱく、 とり肉	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	しめじ、たまねぎ、 えだまめ、キャベツ、 もやし、だいこん、 ねぎ、はくさい	ごはん、 さつまいも、 じゃがいも、 さとう	油、 ごま	564 21.9 15.9 2.3	乳		
7	火	■ごはん	牛乳	■サワラの枝豆ソースがけ、 ■ひじきの和風サラダ、 ■豆腐のみそ汁	さわら、豆乳、 とうふ、みそ	牛乳、 ひじき、 わかめ	にんじん	えだまめ、きゅうり、 だいこん、はくさい、 えのき	ごはん	ドレッシング (和風たまねぎ)	537 28.1 16.7 1.5	乳		
8	水	■ごはん	牛乳	■親子煮、 ■梅こんぶあえ、 ■かぼちゃのみそ汁	とり肉、とうふ、 卵、油揚げ、 みそ、かつお節	牛乳、 こんぶ	にんじん、 かぼちゃ、 ほうれんそう	たまねぎ、 グリーンピース、しめじ、 キャベツ、だいこん、 うめ	ごはん、さとう、 じゃがいも	油、 ごま	598 26.3 18.0 1.8	乳 卵		
9	木	～目の愛護デー～ ■コッペパン	牛乳	■いかと野菜のバジルグリル、 ■キャロットスープ、 ■フルーツポンチ、 リクエスト No.5 ♪	いか、 とり肉	牛乳、 カルピス	ブロッコリー、 バジル、にんじん、 パセリ	みかん、もも、パイン、 たまねぎ、 マッシュルーム	コッペパン、 じゃがいも、 ホワートルウ、 サイダー	油	592 27.6 16.2 2.8	乳 小麦		
10	金	～沼田の日～ ■ごはん	牛乳	■えだまメンチ、 ■白滝のチャプチェ、 ■沼田野菜のかき玉汁	とり肉、 ぶた肉、卵	牛乳	パブリカ、 ピーマン、 ほうれんそう	えだまめ、だいこん、 まいたけ、レタス、 たまねぎ	ごはん、パン粉、 しらたき、さとう	油、 ごま油	613 23.0 23.2 1.2	乳 小麦 卵		
14	火	■ごはん	牛乳	■納豆、 ■筑前煮、 ■のっぺい汁	なっとう、とり肉、 油揚げ、とうふ	牛乳	にんじん、 いんげん	ごぼう、たけのこ、 ほししいたけ、 だいこん、ねぎ	ごはん、じゃがいも、 さとう、こんにゃく、 さとも、片栗粉	油	570 25.9 14.0 1.4	乳		
15	水	■和風 カレーライス (ごはん)	牛乳	■(和風カレー)、 ■海そうサラダ	ぶた肉、 みそ	牛乳、 とさかのり、 わかめ	にんじん、 トマト	たまねぎ、だいこん、 ねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン	ごはん、 じゃがいも、さとう、 さつまいも、 いんげん、まめ	カレー、 油、 ドレッシング (和風しょうゆ)	667 21.5 20.1 2.9	乳 小麦		
16	木	■うどん	牛乳	■上州きんぴら、 ■焼きさつまいも、 ■きのこみぞれうどん汁	とり肉、油揚げ、 なると、ぶた肉	牛乳	にんじん	なめこ、えのき、 だいこん、 ほししいたけ、ねぎ、 ごぼう、ぶどう	うどん、さとう、 こんにゃく、 さつまいも、 くらざとう	油	599 24.4 13.9 2.5	乳 小麦		
17	金	■ごはん	牛乳	■あげぎょうざ、 ■中華和え、 ■麻婆豆腐	とり肉、ぶた肉、 大豆たんぱく、 とうふ、みそ	牛乳	にんじん、 ほうれんそう、 こまつな	もやし、きゅうり、 たまねぎ、ねぎ、 たけのこ、 ほししいたけ	ごはん、 ぎょうざの皮、 はるさめ、 さとう、かたくり粉	油、 ドレッシング (塩中華)	616 21.0 20.3 1.4	乳 小麦		
20	月	■ごはん	牛乳	■ししゃもからあげ、 ■ポン酢マヨあえ、 ■呉汁	だいち、とり肉、 油揚げ、豆乳	牛乳、 ししゃも	こまつな、 にんじん	だいこん、きゅうり、 ごぼう、ねぎ、はくさい、 しめじ、まいたけ	ごはん、かたくり粉、 小麦粉、 さとも、こんにゃく	油、 マヨネーズ	568 23.1 19.6 1.6	乳 小麦 卵		
21	火	■人参ピラフの クリームがけ (人参ピラフ)	牛乳	■(クリームソース)、 ■ビーンズツナサラダ	とり肉、 ベーコン、 ツナ、大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ、えだまめ、 マッシュルーム、 きゅうり、コーン	ごはん、じゃがいも、 さとう、いんげん、豆	シチュールウ、 油、 ドレッシング (コーン)	557 20.5 18.2 2.6	乳 小麦		
22	水	■ごはん	牛乳	■フウハイ、 ■くらげサラダ、 ■オニオンスープ	卵、かにかま、 くらげ、とり肉、 ぶた肉、 大豆たんぱく	牛乳、 わかめ	にんじん、 にら	たけのこ、しいたけ、 えだまめ、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、だいこん	ごはん、さとう、 かたくり粉、 小麦粉、はるさめ	ドレッシング (中華)	582 19.3 15.9 2.8	乳 小麦 卵		
23	木	■ゆめロールパン	マスカット ヨーラ	■バター風味チキン、 ■ミネストローネ、 ■ぬまたりんご	とり肉、 ハム	ジョア	にんじん、パセリ、 トマト	キャベツ、たまねぎ、 セロリ、コーン、 りんご	ゆめロールパン、 スパゲッティ、 ひよこ豆、 さとう	バターオイル、 油	573 24.1 21.0 2.1	乳 小麦		
24	金	～学校給食 ぐんまの日～ ■とうふめし	牛乳	■豚肉とこんにゃくのトマトクリームいため、 ■群馬野菜のおひたし、 ■おつきりこみ	とうふ、とり肉、 こうやとうふ、 ぶた肉、油揚げ、 みそ	牛乳	にんじん、 こまつな、 トマト、パブリカ、 ほうれんそう	ほししいたけ、しめじ、 ごぼう、だいこん、 たまねぎ、キャベツ、 はくさい、えだまめ	ごはん、こんにゃく、 さとう、小麦粉	油	630 28.4 20.7 2.4	乳 小麦		
27	月	■ごはん	牛乳	■白身魚フライのタルタルソースがけ、 ■野菜のアーリオ・オーリオ、 ■ABCスープ	たら、 ベーコン	牛乳	ブロッコリー、 にんじん、 赤ピーマン、 こまつな	キャベツ、たまねぎ、 ズッキーニ	ごはん、小麦粉、 パン粉、レンズ豆、 もち麦、クスクス、 マカロニ、じゃがいも	油、 タルタルソース、 オリーブ油	642 24.1 21.8 1.8	乳 小麦 卵		
29	水	■ごはん	牛乳	■回鍋肉、 ■ナムル、 ■わかめスープ	ぶた肉、 卵、 みそ	牛乳、のり、 わかめ	ほうれんそう、 にんじん	キャベツ、たけのこ、 たまねぎ、だいこん、 ねぎ、ほししいたけ	ごはん、さとう、 しらたき	油、 ごま、 ごま油	561 23.6 18.4 2.4	乳 卵		
30	木	■ラーメン	牛乳	■やさしいため、 ■マラーカオ、 ■みそラーメンスープ	ぶた肉、なると、 ちくわ、みそ	牛乳、 わかめ	にんじん、 にら	もやし、コーン、 ねぎ、しなちく、 キャベツ、たまねぎ、 きくらげ	ラーメン、 小麦粉、 さとう	油、 ごま	584 22.1 15.5 3.9	乳 小麦 卵		
31	金	■ごはん	牛乳	■ごぼうハンバーグ、 ■キャベツのサラダ、 ■かぼちゃだんご汁	とり肉、 大豆たんぱく、 油揚げ	牛乳	にんじん、かぼちゃ、 いんげん、 ほうれんそう	ごぼう、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 えのき	ごはん、さとも、 小麦粉、さとう	ドレッシング (シーザー)	659 22.5 17.0 1.9	乳 小麦 卵		

◎ 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。