令和7年度
中学校

10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　エネルギー　たんぱく質　脂質　食塩相当量 平均値　748kcal　29.2g　20.7g　2.5g 基準値　830kcal　27~41g　18~27g　2.5g未満			あか 1ぐん 血や肉になる たんぱくしつ	あか 2ぐん 骨・歯になる むきしつ	みどり 3ぐん ねんまくを丈夫にする カロテン	みどり 4ぐん 体の調子をととのえる ビタミン	きいろ 5ぐん 熱・力のもとになる たんすいかぶつ	きいろ 6ぐん 熱・力のもとになる しぼう	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	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	パプリカ, 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	722 32.0 20.6 2.2	乳
2	木	■黒パン	ジョア（プレーン）	■豆腐のミートソースいため, ■しらたきサラダ, ■コーンスープ	ぶた肉,とうふ, ベーコン, みそ	ジョア, 牛乳	トマト, パプリカ, 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）	756 30.8 17.8 3.8	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	704 31.3 19.7 2.7	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	739 28.2 19.2 2.9	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）	704 33.6 18.6 1.6	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	745 30.7 20.0 2.0	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, ホワイトルウ, サイダー	油	714 33.5 18.1 3.3	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	パプリカ, ピーマン,トマト, 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	785 27.8 27.8 1.4	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, さといも,片栗粉	油	705 29.9 15.1 1.5	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	カレールウ, 油, ドレッシング （和風しょうゆ）	806 25.2 21.9 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, くろざとう	油	765 29.0 15.4 2.9	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）	791 25.4 25.4 1.7	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	だいず,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, さといも,こんにゃく	油, マヨネーズ	743 30.2 23.9 2.0	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）	697 23.9 20.4 3.1	乳 小麦
22	水	■ごはん	牛乳	■フヨウハイ, ■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）	726 22.6 17.7 3.0	乳 小麦 卵
23	木	■ゆめロールパン	ジョア（マスカット）	■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	756 31.4 28.2 2.4	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ガーリックいため, ■群馬野菜のおひたし, ■おっきりこみ	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,パプリカ, 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	781 33.9 23.7 2.8	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	768 27.5 22.7 1.9	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	705 28.4 21.0 2.7	乳 卵
30	木	（リクエスト No.8♪） ■ラーメン	牛乳	■やさいいため, ■マーラーカオ, ■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	747 26.7 17.3 4.4	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,さといも, 小麦粉,さとう	ドレッシング （シーザー）	846 28.0 20.4 2.2	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。