



※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				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	598kcal	25.8g	19.4g	2.3g	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
3	月	文化の日												
4	火	～十三夜～ ■きのこぶた丼 (ごはん)	牛乳	■(きのこぶた丼の具) ■ごま豆サラダ ■みたらし団子	ぶた肉、 こうやとうふ、 大豆	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、まいたけ、 ほししいたけ、 しめじ、キャベツ、 コーン	ごはん、しらたき、 手亡豆、金時豆、 さとう、白玉だんご、 かたくり粉	油、 ごま ドレッシング (ごま)	665 24.2 19.8 1.9	乳 卵		
5	水	■ごはん 中3リクエスト No.4	牛乳	■ボラのみそ焼き、 ■切り干し大根のいため煮、 ■なめこ汁	ボラ、 ぶた肉、 とうふ、 みそ	牛乳、 わかめ	にんじん、 さやいんげん	切り干しだいこん、 ねぎ、なめこ、 はくさい	ごはん、さとう、 こんにやく、 さといも	油	558 25.5 17.6 1.4	乳		
6	木	■こめっこパン	牛乳	■タンドリー厚揚げチキン、 ■フレンチサラダ、 ■ポークビーンズ	とり肉 厚揚げ、 ぶた肉、 大豆	牛乳、 ヨーグルト	ブロッコリー、 パプリカ、 にんじん	だいこん、コーン、 たまねぎ	こめっこパン、 さとう、ミルク、 じゃがいも、 金時豆、ひよこ豆	油	698 34.0 27.1 2.5	乳 小麦		
7	金	～いい歯の日～ ■わかめごはん 中3リクエスト No.6	牛乳	■シシモフライ、 ■チーズいりおひたし、 ■高野豆腐いりみそ汁	かつお節、 こうやとうふ、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ、 シシモ、 チーズ	ほうれんそう、 にんじん	はくさい、だいこん、 たまねぎ	ごはん、 小麦粉、パン粉、 じゃがいも	油	526 19.6 15.0 2.0	乳 小麦		
10	月	■ごはん 中3リクエスト No.6	牛乳	■厚揚げの肉みそあんかけ、 ■春雨サラダ、 ■八宝菜 中3リクエスト No.3	厚揚げ、とり肉、 大豆、 みそ、 いか、えび なると、ぶた肉	牛乳	にんじん、 ブロッコリー、 チンゲンサイ	もやし、たまねぎ、 はくさい、 ほししいたけ	ごはん、さとう、 かたくり粉、 はるさめ	油、 ごま油	608 25.8 18.8 2.6	乳 えび		
11	火	■秋野菜 カレーライス (ごはん)	牛乳	■(秋野菜カレー) ■海そうサラダ、 ■手作り小魚アーモンド	とり肉	ジョア 小魚 海そう	にんじん、 ブロッコリー、 パプリカ	たまねぎ、だいこん、 しめじ、キャベツ、 コーン、りんご	ごはん、 さつまいも、 白いんげん豆、 さとう	カレー、 ドレッシング (和風ゆず)、 アーモンド、ごま油	639 24.4 17.9 2.6	乳 小麦		
12	水	■ごはん	牛乳	■シラスとわかめの玉子焼き、 ■野沢菜あえ、 ■とり肉じゃが	卵、 とり肉	牛乳、 シラス、 わかめ、 こんぶ	にんじん、 のぎ、 さやいんげん	キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、 ほししいたけ	ごはん、 じゃがいも、 しらたき、さとう	ごま、 油	589 23.8 17.6 2.1	乳 卵		
13	木	■うどん 中3リクエスト No.6	牛乳	■肉きのこうどん汁 ■おでん煮、 ■おかかあえ	ちくわ、 ぶた肉、 かつお節	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	しめじ、なめこ、えのき、 だいこん、もやし、 はくさい、たまねぎ、 ごぼう、ねぎ	うどん、さとう、 じゃがいも、 こんにやく、	油、 ごま油	567 20.0 21.0 3.4	乳 小麦		
14	金	～沼田の日～ ■ごはん	牛乳	■とり肉の米粉からあげ、 ■大根のそぼろ煮、 ■さつまいも汁	とり肉、 大豆、 ぶた肉、 みそ、 とうふ	牛乳	さやいんげん、 にんじん	だいこん、ごぼう、 ほししいたけ、 はくさい、ねぎ	ごはん、米粉、 さとう、かたくり粉、 さつまいも、 こんにやく	油	673 33.0 23.8 1.4	乳		
17	月	■マーボー 野菜丼 (ごはん)	牛乳	■(マーボー野菜丼の具) ■さつまいものバター風味焼き、 ■りんご	ぶた肉、 とうふ	牛乳	にんじん、 ニラ	だいこん、はくさい、 ねぎ、ほししいたけ、 りんご	ごはん、こんにやく、 さとう、かたくり粉、 さつまいも	油、ごま油、 バター、オイル	625 22.0 19.0 1.9	乳		
18	火	■ごはん	牛乳	■サバの塩焼き、 ■五目きんぴら、 ■ピリ辛みそ汁	サバ、 ぶた肉、 とうふ、 みそ	牛乳	にんじん、 ごま、 な	ごぼう、だいこん、 ねぎ、はくさい、 ヤーコン	ごはん、さとう、 こんにやく、 さといも	油、 ごま油、 ごま	641 25.8 25.6 2.0	乳		
19	水	■舞茸ごはん	牛乳	■レバーと大豆の甘辛揚げ、 ■こんにやくサラダ、 ■たまごスープ	ぶたレバー、 大豆、 とうふ、 卵	牛乳、 わかめ	にんじん、 ほうれんそう、 パプリカ、 ごま、 な	えだまめ、コーン、 まいたけ、キャベツ、 だいこん、ねぎ	ごはん、さとう、 かたくり粉、 こんにやく	油、 ごま、 ごま油	587 26.4 21.3 2.3	乳 卵		
20	木	■丸パン	牛乳	■チキンと野菜のトマトソースグリル、 ■ビーンズポテトサラダ、 ■根菜のブラウンシチュー	とり肉、 大豆、 ぶた肉	牛乳	かぼちゃ、パプリカ、 ブロッコリー、 トマト、ほうれんそう、 にんじん	たまねぎ、キャベツ、 コーン、だいこん、 ごぼう	丸パン、さとう、 白いんげん豆、 手亡豆、金時豆、 じゃがいも、 さつまいも	油、 ドレッシング (コーンクリーム)、 ブラウンルウ	665 27.7 27.6 2.7	乳 小麦		
21	金	～ぐんま・すき焼きの日～ ■ごはん	牛乳	■厚焼き玉子、 ■ごまたくあんあえ、 ■すき焼き風煮	卵、 ぶた肉、 とうふ	牛乳	ほうれんそう、 しゅんぎく	キャベツ、だいこん、 ねぎ、はくさい、 しいたけ	ごはん、 しらたき、 さとう	ごま、 油、 ごま油	642 28.8 24.0 2.9	乳 卵		
24	月	勤労感謝の日 振替休日												
25	火	■チャーハン風 まぜごはん	牛乳	■春巻き、 ■タンタンスープ、 ■ヨーグルト	ぶた肉、 卵、みそ、 とり肉、 大豆、 たんぱく	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 チンゲンサイ	グリーンピース、ねぎ、 はくさい、たまねぎ、 もやし、キャベツ	ごはん、 さとう、 小麦粉	油、 ごま油、 ごま	666 24.3 27.7 2.4	乳 卵 小麦		
26	水	■ごはん 中3リクエスト No.8	牛乳	■とり肉と厚揚げのみそバター焼き ■にんじんシリシリ、 ■豚汁	とり肉、ぶた肉、 厚揚げ、みそ、 ツナ、卵	牛乳	にんじん	ごぼう、だいこん、 ねぎ、はくさい、 しめじ	ごはん、さとう、 さといも、 こんにやく	バター、オイル、 油	644 28.1 24.7 1.6	乳 卵		
27	木	■ラーメン 中3リクエスト No.8	牛乳	■塩ラーメンスープ、 ■パンパシージュ風ツナサラダ、 ■オレンジとブロッコリーのケーキ	ぶた肉、 ツナ	牛乳、 わかめ	にんじん、 ほうれんそう、 パプリカ、 ブロッコリー	コーン、ねぎ、きくらげ、 のぎ、キャベツ、 もやし、はくさい、 オレンジ	ラーメン、 小麦粉、 さとう	油、 ドレッシング (パンパシージュ)、	596 22.5 19.3 3.4	乳 小麦		
28	金	～とおかんや～ ■大根葉ごはん	牛乳	■そぼろ入り玉子焼き ■野菜のポン酢あえ ■大根のみそ汁	とり肉、卵、 かつお節、 厚揚げ、みそ	牛乳、 わかめ、 小魚	だいこん、葉、 ごま、 な、 にんじん	はくさい、 切り干しだいこん、 だいこん、 ねぎ	ごはん、さとう、 じゃがいも	ごま、 油、 ごま油	552 24.7 18.0 2.2	乳 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、新型コロナウイルス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。