



※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
			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					
			たんぱく質	むぎ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しぼう				
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)	826 28.7 22.5 2.3	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	703 30.3 20.0 1.6	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、ミルメーク、 じゃがいも、 金時豆、ひよこ豆	油	874 43.3 34.0 2.8	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	■シシヤモフライ、 ■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、 シシヤモ、 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	710 24.5 19.4 2.5	乳 小麦
10	月	■ごはん 中3リクエスト No.3♪	牛乳	■厚揚げの肉みそあんかけ、 ■春雨サラダ、 ■八宝菜	厚揚げ、とり肉、 大豆、たんぱく、 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、たけのこ、 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	769 32.7 22.7 2.7	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、油、 ドレッシング (和風ゆず)、 アーモンド、ごま油	826 31.7 22.8 2.5	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、 のぎなな、 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	749 29.0 20.8 2.3	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	730 24.7 25.4 3.9	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、たんぱく、 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	848 41.8 27.4 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	777 26.3 21.7 2.0	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、 ごまつな	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	802 30.4 29.4 2.2	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、 ごまつな	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	748 32.0 24.6 2.6	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、パジル、 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	819 34.0 32.4 3.1	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	798 34.4 27.8 3.3	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	924 29.4 38.6 3.0	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	799 33.3 28.5 1.7	乳 卵
27	木	■ラーメン	牛乳	■塩ラーメンスープ、 ■パンパンジー風ツナサラダ、 ■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、 たけのこ、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 (パンパンジー)、	775 28.5 22.9 4.0	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、 ごまつな、 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	710 29.9 20.6 2.5	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。