

※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 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ヵ月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん			6ぐん
		平均値	622kcal	25.3g	20.4g	2.1g	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			
		基準値	650kcal	21~32g	14~21g	2.0g未満	たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ			しばう
1	月	■シシリアンライス (ごはん)	牛乳	■シシリアンライス具(肉いため), ■シシリアンライス具(ゆで野菜), ■小袋/ノンエッグマヨネーズ, ■ミネストローネ	ぶた肉,みそ ベーコン	牛乳	ブロッコリー, パプリカ, にんじん,トマト	キャベツ,コーン, たまねぎ,はくさい	ごはん,さとう, じゃがいも, マカロニ	油, マヨネーズ (ノンエッグ)	711 27.0 30.4 2.4	乳 小麦		
2	火	■ごはん	牛乳	■厚揚げの酢豚風いため, ■ピーマンサラダ, ■中華風コンスープ	厚揚げ, ぶたひき肉, なると卵	牛乳	にんじん,いんげん, ほうれんそう, パプリカ	たけのこ,たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ,ねぎ,コーン	ごはん,さとう, ピーマン, かたくり粉	油,ごま, ドレッシング (ナムル)	592 23.4 18.5 1.8	乳 卵		
3	水	■ごはん	牛乳	■さんまの蒲焼き, ■五目豆煮, ■白菜のみそ汁	さんま, さつま揚げ, だいず, 油揚げ,みそ	牛乳, こんぶ, わかめ	いんげん,こまつな, にんじん	だいこん, はくさい	ごはん,かたくり粉, さとう,こんにやく	油	596 22.4 21.3 2.2	乳		
4	木	■アップルパン	牛乳	■クリームチーズ入りハンバーグ, ■コーンサラダ, ■シチュー	ぶた肉, とり肉 大豆たんぱく	牛乳, チーズ, スキムミルク	にんじん, ブロッコリー	キャベツ,きゅうり, だいこん,コーン, たまねぎ,エリンギ	アップルパン, こむぎ粉,パン粉, じゃがいも, いんげん豆	油, ドレッシング (コーン), ホワイトルウ	654 28.6 23.3 2.1	乳 小麦 卵(つなぎ)		
5	金	■ごはん	牛乳	■ほうれん草入りたまご巻き, ■だいこんといかの煮もの ■おからチゲ風スープ	たまご,厚揚げ, おから,みそ いか,ほたて	牛乳	ほうれん草, にんじん,にら, いんげん	はくさい,たけのこ, ねぎ,しめじ, だいこん	ごはん,さつまいも, さとう,こんにやく	油, ごま油	580 26.4 15.7 2.1	乳 卵		
8	月	■チキン カレーライス (ごはん)	ジャ ヨー アン	■チキンカレー, ■野菜のアヒージョ風, ■りんご	とり肉	ジョア	にんじん, ブロッコリー, かぼちゃ	たまねぎ, れんこん,りんご	ごはん, じゃがいも,さとう, いんげん豆	油, カレールウ, オリーブ油	648 22.9 11.9 2.1	乳 小麦		
9	火	■ごはん	牛乳	■きびなごフライ, ■切り干し大根のオイマヨいため, ■豆腐と芋のみそ汁	ぶた肉,とうふ, みそ	牛乳, きびなご	にんじん, いんげん	切干しだいこん, ねぎ	ごはん,さといも, さつまいも, じゃがいも, かたくり粉	油, マヨネーズ	639 21.4 23.9 1.4	乳 卵		
10	水	■ごはん	牛乳	■高野豆腐の玉子とじ, ■塩昆布あえ, ■大根のみそ汁	高野とうふ, とり肉, かまぼこ,たまご, 厚揚げ,みそ	牛乳, こんぶ, わかめ	にんじん, いんげん, こまつな	たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ, だいこん	ごはん, さとう	油, ごま油	586 25.9 21.6 1.8	乳 卵		
11	木	■きつねうどん (うどん)	牛乳	■きつねうどん汁, ■お好み焼き, ■レンコンのきんぴら, ■いちごレアチーズ	とり肉,かまぼこ, 油揚げ, かつお節, ぶた肉,たまご	牛乳, あおのり イチゴレアチーズ	にんじん, ほうれんそう, いんげん	キャベツ, たまねぎ,ごぼう, れんこん	うどん,こむぎ粉, さとう,しらたき	油	670 27.6 23.7 3.8	乳 小麦		
12	金	～沼田の日～ ■豚昆布ごはん	牛乳	■えだまメンチ, ■はくさいの浅漬け, ■舞茸汁	ぶた肉,とり肉, とうふ, 油揚げ,みそ	牛乳, こんぶ	ほうれん草, にんじん	えだまめ,はくさい, しめじ,まいたけ, たまねぎ,ごぼう	ごはん, こむぎ粉, パン粉,さとう	油	659 30.2 25.4 2.1	乳 小麦		
15	月	■ごはん	牛乳	■赤魚のレモンペッパー焼き, ■スパゲティサラダ, ■白菜のクリーム煮	あかうお, とり肉, ほたて	牛乳	パプリカ, にんじん, ほうれんそう	レモン,きゅうり, キャベツ,はくさい, たまねぎ,コーン	ごはん, スパゲティ, じゃがいも, いんげんまめ	油, ホワイトルウ, マヨネーズ,	635 28.4 21.7 1.5	乳 小麦 卵		
16	火	■ごはん	牛乳	■とり肉のチリソース, ■ごま酢あえ, ■わかめとふのとうろみスープ	とり肉, たまご	牛乳, わかめ	パプリカ, こまつな, にんじん	たまねぎ,はくさい, もやし,ねぎ,だいこん, たけのこ,えのき	ごはん, かたくり粉, さとう,ふ	油, ドレッシング, (中華) ごま,ごま油	565 22.8 19.3 1.5	乳 小麦 卵		
17	水	行事食:クリスマス ■チキンライス	牛乳	■星型ハンバーグ, ■シーザーサラダ, ■クリスマスケーキ	とり肉, ぶた肉,たまご, 大豆たんぱく	牛乳, チーズ	にんじん, ピーマン	たまねぎ,コーン, キャベツ,きゅうり	ごはん, 小麦粉, さとう	油, ドレッシング (シーザー), 生クリーム	637 19.6 25.4 1.4	乳 小麦 卵		
18	木	■サンマーマン (ラーメン)	ラ ヨー ア	■サンマーマンスープ, ■肉まん, ■野菜いため	ぶた肉, なると, いか,ほたて, 大豆たんぱく	ジョア (ブルーベリー)	にんじん, こまつな, ブロッコリー	はくさい,ねぎ, たまねぎ,もやし, 干しいたけ, キャベツ,たけのこ	ラーメン, こむぎ粉 かたくり粉, さとう	油	566 30.4 16.7 3.8	乳 小麦		
19	金	行事食:冬至 ■ごはん ■野菜ふりかけ	牛乳	■かぼちゃひき肉コロッケ, ■ツナサラダ, ■冬至汁	ツナとうふ, とり肉 油揚げ, 大豆たんぱく かつお節,みそ	牛乳	かぼちゃ, にんじん, あおな	キャベツ,コーン, れんこん,ねぎ, だいこん	ごはん,さとう, こむぎ粉,パン粉, さつまいも,花まめ, いんげんまめ,	油, ドレッシング (和風ゆず)	649 22.5 19.1 1.7	乳 小麦		
22	月	■ひじきごはん	牛乳	■ツナ入り玉子焼き, ■いそあえ, ■けんちん汁	ツナ,たまご, けずり節, ぶた肉,とうふ	牛乳, ひじき, のり,しらす こんぶ	ひろしまな, きょうな, だいこん,は, こまつな, にんじん	はくさい,もやし, だいこん,ねぎ, ごぼう	ごはん, こんにやく, さといも	油	578 26.9 18.8 1.8	乳 卵		
23	火	行事食:としと ■ごはん	牛乳	■ぶり照り焼きカツ, ■洋風おでん汁, ■花みかん	ぶり,ちくわ, とうふ,とり肉, ぶた肉	牛乳	にんじん, いんげん	だいこん,コーン, たまねぎ,えだまめ, みかん	ごはん,こむぎ粉, パン粉,さとう, こんにやく, じゃがいも	油	616 23.9 19.3 1.9	乳 小麦		

◎ 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、感染症等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。

*** 12月に取り入れた中3リクエスト ***

4日 アップルパン ・ クリーミーチーズ入りハンバーグ ・ シチュー

8日 チキンカレーライス ・ 野菜のアヒージョ風

11日 おこのみ焼き ・ いちごレアチーズ

17日 クリスマスケーキ

18日 ラーメン

22日 ツナ入り玉子焼き

23日 花みかん

来月もお楽しみに!
