

※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 647kcal 26.3g 20.7g 2.3g 基準値 650kcal 21~32g 14~21g 2.0g未満	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	しほう			
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	しほう					
8 木	3学期始業式(給食なし)									
9 金	行事食:鏡開き ～沼田の日～ ■ごはん	牛 乳	■みそかつ, ■なます, ■お雑煮	ぶた肉なると, ちくわとうふ みそ	牛乳, こんぶ	にんじん	だいこん,ごぼう, はくさい,エリンギ, ねぎ	ごはん,さとう, かたくり粉, パン粉トック	油 616 22.5 18.0 2.3	乳 小麦
12 月	成人の日									
13 火	行事食:とおかえびす ■ごはん	牛 乳	■赤魚の西京焼き, ■白あえ,■さく煮, ■まっちゃんプリン	アカウオ, とり肉, とうふ,みそ	牛乳	ほうれんそう, にんじん, こまつな	だいこん, ごぼう, しめじ	ごはん,さとう こんにやく, さといも, まっちゃんプリン	油 ごま, 653 25.3 22.8 1.9	乳
14 水	■ごはん	牛 乳	■玉子焼き, ■厚揚げのうま煮, ■スキー汁	たまご,厚揚げ, ぶた肉,ちくわ, みそ	牛乳, こんぶ	にんじん	だいこん,はくさい, たまねぎ,ねぎ, ごぼう	ごはん,さとう しらたき, さつまいも	油 629 26.8 20.3 2.3	卵
15 木	行事食:小正月 ～いちごの日～ ■とりだしうどん (うどん)	牛 乳 ジトロペ アリ	■とりだしうどん汁 ■干しえびのかき揚げ, ■あずきもち	とり肉, ゆば, 油揚げ	ジョア, 干しえび	にんじん, こまつな	たまねぎ,ごぼう, だいこん,えのき, ねぎ	うどん,あずき, トップギ, こむぎ粉, さとう	油 679 20.9 18.5 3.1	乳 小麦 えび
16 金	■ビビンバ (玉子入りごはん)	牛 乳	■ビビンバの具(肉いため), ■ビビンバの具(ナムル) ■ABCスープ, ■クレープ(ヨーグルト風)	たまご, ぶた肉, ベーコン	牛乳	ほうれんそう, にんじん, こまつな	せんまい,もやし, たまねぎ	ごはん,さとう, マカロニ, じゃがいも, クレープ	油,ごま ドレッシング (ナムル) 682 23.8 26.2 1.7	卵 小麦
19 月	行事食:大寒 ■ごはん	牛 乳	■甘酢肉団子, ■がんもの煮物, ■かす汁	とり肉,ぶた肉, 大豆たんぱく, がんも,サケ, ちくわ,みそ	牛乳, こんぶ	にんじん, こまつな	だいこん,たまねぎ 干しこいたけ, はくさい, ごぼう,ねぎ	ごはん,パン粉, かたくり粉, さといも, じゃがいも さとう,酒かす	油 643 28.5 17.4 2.2	乳 小麦
20 火	～タイ～ ■ガパオライス(ごはん)	牛 乳	■ガパオライスの具 (そぼろいため), ■たまごスープ, ■パイン	とり肉,えび, 大豆たんぱく, たまご	牛乳, わかめ	パブリカ, ほうれんそう, こまつな バジル	たまねぎ,たけのこ, だいこん,ねぎ,パイン	ごはん,こんにやく, さとう,じゃがいも, ビーフン, かたくり粉	油 610 27.7 15.0 1.5	卵 えび
21 水	～ポルトガル～ ■ライス (ごはん)	牛 乳	■バカリュウ・ア・ブラース (魚とじゃがいもの玉子とじ), ■ビーンズサラダ, ■カルドベルデ (キャベツのクリーム煮)	タラ,たまご, 大豆,いか, ウインナー, ぶた肉,とり肉	牛乳	ブロッコリー, ほうれんそう パセリ	たまねぎ, だいこん, キャベツ	ごはん,パン粉 じゃがいも, さつまいも, いんげんまめ, ホワイトルウ	油, オリーブ油 ドレッシング (コーン) 682 30.1 22.0 2.1	卵 小麦
22 木	～中華～ ■とんこつラーメン (ラーメン)	牛 乳 ジラ ヨレ アシ	■とんこつラーメンスープ, ■ショウロウボウ, ■パンパンジーサラダ, ■たいやき	ぶた肉, かまぼこ, とり肉	ジョア, わかめ,	にんじん, こまつな, パブリカ	はくさい,たまねぎ えのき,ねぎ,もやし, キャベツ	ラーメン, 小麦粉 あずき	油, ドレッシング (パンパンジー) 622 25.0 14.7 3.7	乳 小麦
23 金	～カレーの日～ ■カレーライス (ごはん)	牛 乳	■ポークカレールー, ■イタリアンサラダ, ■キヤラメルボテ	ぶた肉	牛乳, ひじき, チーズ	にんじん, ブロッコリー, パブリカ	たまねぎ,キャベツ, きゅうり	ごはん,さとう じゃがいも, いんげんまめ, さつまいも,	カレールウ,油, ドレッシング (イタリアン), オリーブ油 710 23.8 22.1 2.3	乳 小麦
26 月	～全国学校給食記念日～ ■ごはん	牛 乳	■鮭の塩焼き, ■たくあんあえ, ■豚汁	サケ,ぶた肉, とうふ,みそ	牛乳	にんじん	キャベツ, きゅうり,ごぼう, たまねぎ,だいこん	ごはん, こんにやく, さといも	ごま, 油 580 28.2 19.7 1.5	乳
27 火	■ごはん	牛 乳	■ユーリンチー, ■中華くらげサラダ, ■八宝菜	とり肉,くらげ, ぶた肉,いか, えび,なると, かまぼこ	牛乳	にんじん, こまつな	ねぎ,しょうが, キャベツ,しめじ きゅうり,たまねぎ, はくさい,たけのこ, 干しこいたけ	ごはん,米粉, さとう,こんにやく, かたくり粉	油 ごま, ごま油 640 30.2 20.3 2.3	えび
28 水	■ごはん	牛 乳	■アップルソース豆腐ハンバーグ, ■切り干し大根煮, ■沢煮椀	とうふ,油揚げ, とり肉,ゆば	牛乳	にんじん, いんげん	りんご,たまねぎ, 切干したけのこ, ごぼう,ねぎ,だいこん, たけのこ,はくさい	ごはん,さとう, かたくり粉	油 619 27.1 20.2 2.2	乳
29 木	■チーズパン	牛 乳	■ホキフライのレモンソース, ■ポトフ, ■フルーツのヨーグルトクリームあえ	ホキ, ワインナー	牛乳, ヨーグルト	にんじん	たまねぎ,キャベツ, セロリ,レモン みかん,もも,パイン	チーズパン, さとう,パン粉 じゃがいも	油, 生クリーム 708 29.5 28.6 3.1	乳 小麦
30 金	■ごはん	牛 乳	■豆腐入り親子煮, ■ごまあえ, ■きのこ汁	とり肉,とうふ かまぼこ, たまご,みそ こうやどうふ,	牛乳, わかめ	にんじん,こまつな, ほうれんそう, いんげん	たまねぎ,はくさい, もやし,えのき,しめじ, エリンギ,じいたけ	ごはん,さとう, じゃがいも, こんにやく	油, ごま 632 24.9 25.4 1.9	卵 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。