



※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ヵ月平均	812kcal	31.9g	24.5g	2.6g	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん			6ぐん
		基準値	830kcal	27～32g	18～27g	2.5g未満	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	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しばう							
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	■みそカツ、 ■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	779 26.8 21.8 2.6	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、■ざく煮、 ■まっちゃプリン	アカウオ、 とり肉、 とうふ、みそ	牛乳	ほうれんそう、 にんじん、 ごまつな	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、 まっちゃプリン	油 ごま、	797 29.6 25.5 2.0	乳		
14	水	■ごはん	牛乳	■玉子焼き、 ■厚揚げのうま煮、 ■スキージ	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	794 32.7 24.3 2.6	乳 卵		
15	木	行事食：小正月 ～いちごの日～ ■とりだしうどん （うどん）	（ストロベリー） ジョア	■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、 ごまつな	たまねぎ、ごぼう、 だいこん、えのき、 ねぎ	うどん、あずき、 トッポギ、 こむぎ粉、 さとう	油	879 25.6 23.8 3.7	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、 ごまつな	ぜんまい、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）	826 28.0 28.8 2.0	乳 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、 ごまつな	だいこん、たまねぎ 干しいたけ、 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	819 35.0 20.4 2.5	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	パプリカ、 ほうれんそう、 ごまつな 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、 ピーマン、 かたくり粉	油	750 32.3 16.6 1.7	乳 卵 えび		
21	水	～ポルトガル～ ■ライス （ごはん）	牛乳	■バカリユウ・ア・ブラス （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）	847 35.8 25.0 2.5	乳 卵 小麦		
22	木	～中華～ ■とんこつラーメン （ラーメン）	ジョア ヨー アシ	■とんこつラーメンスープ、 ■小籠包、 ■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、 ごまつな、 パプリカ	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）	818 31.3 19.2 4.6	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、 ■イタリアンサラダ、 ■キャラメルポテト	ぶた肉	牛乳、 ひき、 チーズ	にんじん、 ブロッコリー、 パプリカ	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	869 30.1 26.3 2.1	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	728 33.5 22.5 1.6	乳		
27	火	■ごはん	牛乳	■油淋鶏、 ■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、 ごまつな	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	814 37.6 24.3 2.5	乳 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、 切干しだいこん、 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	784 33.1 23.9 2.4	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、 ウインナー	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	893 37.0 35.5 3.9	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 こうやとうふ、	牛乳、 わかめ	にんじん、ごまつな、 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、しいたけ	ごはん、さとう、 じゃがいも、 こんにやく	油、 ごま	784 29.5 29.2 2.1	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、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。