



※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ないです。

沼田市学校給食センター TEL 25-3782

ひ に ち	よ う び	1か月平均 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	638kcal	27.4g	19.5g	2.7g	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん			6ぐん
		基準値	650kcal	21~32g	14~21g	2.0g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
2月	行事食: 初午 ■こぎつねごはん	牛乳	■豆腐のきんぴら包み焼き, ■塩昆布あえ, ■まいたけ汁	とり肉, 油揚げ, こうやとうふ, とうふ, みそ	牛乳, こんぶ	にんじん, ほうれん草	グリーンピース, はくさい, もやし, しめじ, まいたけ, たまねぎ, ごぼう	ごはん, さとう	油, ごま	634 30.4 22.0 2.2	乳			
3火	行事食: 節分 ■ごはん	牛乳	■いわし梅煮, ■レンコンのきんぴら, ■けんちん汁	いわし, さつまいも揚げ, ぶた肉, とうふ,	牛乳	にんじん, いんげん	れんこん, だいこん, ねぎ, ごぼう, うめ	ごはん, さとう, こんにゃく, さいとも	油	581 23.7 18.4 1.6	乳			
4水	~立春~ ■ごはん ■ふりかけ	牛乳	■たけのこしゅうまい, ■のり塩ナムル, ■もずくのスープ	たら, 厚揚げ, 大豆たんぱく	牛乳 小魚, もずく	青菜, ほうれん草, かまぼこ, トマト, にんじん	キャベツ, もやし, きゅうり, たまねぎ, えのき, ねぎ, たけのこ	ごはん, ひえ, キヌア じゃがいも, 小麦粉, パン粉, かたくり粉	油, ごま, ごま油	533 20.2 12.9 2.3	小麦 乳			
5木	■カレーうどん (うどん)	ジュ レ オ ン	■(カレーうどん汁) ■ささみカリカリ揚げ, ■ごぼうサラダ	ぶた肉, とり肉, だいず	ジョア のり, ひじき	にんじん, ごまつな, ほうれん草	たまねぎ, ねぎ, ごぼう, コーン, だいこん, ぜんまい, わらび, ひらたけ, たけのこ, れんこん, ししいたけ	うどん, 小麦粉 じゃがいも, くわい, こんにゃく	油, カレールウ, マヨネーズ, ごま	703 25.6 19.0 4.9	小麦 乳 卵			
6金	■わかめごはん	牛乳	■厚焼き玉子, ■豆と野菜のあえもの, ■肉じゃが	たまご, ぶた肉, 大豆, みそ	牛乳, わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ, グリーンピース, コーン	ごはん, さとう じゃがいも, しらたき, いんげん豆	油, ドレッシング (コーン)	632 24.2 20.9 2.6	乳 卵			
9月	■ごはん	牛乳	■メヌケの塩こうじ焼き, ■大根のそぼろ煮, ■田舎汁	めぬけ, とり肉, 油揚げ, とうふ, みそ	牛乳, わかめ	にんじん	だいこん, ししいたけ, ねぎ, はくさい, ごぼう	ごはん, さとう, かたくり粉, じゃがいも, さいとも, こんにゃく	油, ごま	596 29.2 15.5 1.9	乳			
10火	■ごはん	牛乳	■チキチキポテト, ■海そうサラダ, ■水ぎょうざスープ	とり肉, なた, ぶた肉	牛乳, 海そう,	にんじん, ブロッコリー	えだまめ, キャベツ, きゅうり, たら, だいこん, ねぎ,	ごはん, じゃがいも, ピーマン, 小麦粉, かたくり粉, さとう	油, ドレッシング (ごま)	701 29.2 23.5 2.1	小麦 乳 卵			
11水	建国記念日													
12木	■ココアパン リクエスト No.4♪	牛乳	■ポテトキッシュ, ■イタリアンサラダ, ■チョッピーヌード	たまご, いか, たら, えび, ベーコン	牛乳, ひじき, チーズ	トマト, パセリ, ごまつな, パプリカ, ブロッコリー	キャベツ, きゅうり, コーン, セロリ, たまねぎ, しめじ	ココアパン, じゃがいも, ミルク	オリーブ油, ドレッシング (イタリアン)	705 34.1 24.0 2.9	小麦 乳 卵 えび			
13金	~沼田の日~ ■ごはん	牛乳	■黒はんぺんの磯辺揚げ, ■ひじき煮, ■金目鯛入り具だくさん汁	黒はんぺん, とうふ, 油揚げ, きんめだい, だいず, みそ	牛乳, ひじき, 青のり	にんじん, ごまつな	れんこん, だいこん, ねぎ	ごはん, さとう, こんにゃく, さいとも, 米粉	油, ごま油	617 27.0 19.1 2.0	乳 卵			
16月	■二色丼 (ごはん)	牛乳	■二色丼の具 (鶏そぼろ・ほうれん草のおひたし), ■じゃがいものみそ汁 ■焼プリンタルト リクエスト No.1♪	とり肉, ゆば, 大豆たんぱく みそ	牛乳, わかめ	ほうれん草, にんじん	キャベツ, しめじ, ねぎ	ごはん, さとう, じゃがいも, 焼プリンタルト	油	680 30.0 23.4 2.1	小麦 乳 卵			
17火	~受検応援献立~ ■キーマ カレーライス (ごはん) リクエスト No.3♪	牛乳	■(キーマカレー) ■ヒレカツ, ■フルーツポンチ リクエスト No.5♪	ぶた肉, 大豆たんぱく, みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ, みかん, もも, パイン	ごはん, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, ゼリー	油, カレールウ	753 28.0 23.3 2.6	小麦 乳			
18水	■ごはん リクエスト No.3♪	牛乳	■ホッケこんぶしょうゆ焼き, ■切り干し大根煮, ■ちゃんこ汁	ほっけ, ぶた肉, ちくわ, とり肉, とうふ	牛乳	にんじん, いんげん, たら	切干しだいこん, はくさい, しいたけ, ねぎ	ごはん, こんにゃく, さとう	油, ごま油	532 27.9 13.7 1.1	乳			
19木	■こめっこパン	牛乳	■ハムとパンネのトマトソース煮, ■フレンチツナサラダ, ■コロコロ野菜スープ	ハム, ツナ, いか, ウインナー	牛乳, チーズ	ピーマン, トマト, ごまつな, にんじん, ブロッコリー	たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, カリフラワー, だいこん, ごぼう, セロリ	こめっこパン, パンネ	油, ドレッシング (フレンチ)	626 30.6 23.0 3.0	小麦 乳			
20金	■ごはん	牛乳	■厚揚げの人参みそがけ, ■キャベツのおかかあえ, ■かき玉汁	厚揚げ, とり肉, 大豆たんぱく, けずり節, 卵, なた, とうふ, みそ	牛乳	ほうれん草, にんじん, ごまつな	キャベツ, もやし, たまねぎ, だいこん, しいたけ	ごはん, さとう, かたくり粉	油	576 27.9 17.1 1.6	乳 卵			
23月	天皇誕生日													
24火	■ごはん	牛乳	■鮭フライ, ■うどのいため煮, ■おつきりこみ	鮭, さつまいも揚げ, ぶた肉	牛乳	にんじん, ほうれん草	うど, だいこん, はくさい, ごぼう, まいたけ	ごはん, パン粉, さとう, したらき, おつきりこみ種	油	627 25.9 14.0 1.9	小麦 乳			
25水	■ごはん	牛乳	■かに玉, ■春雨いため, ■マーボー豆腐	かに, 卵, ぶた肉, とうふ, 大豆たんぱく, みそ	牛乳	にんじん, ごまつな たら	たけのこ, キャベツ, たまねぎ, 干しいたけ, ねぎ	ごはん, はるさめ, かたくり粉	油, ごま油	635 27.9 21.7 2.3	乳 卵 かに			
26木	■みそちゃんぽん ラーメン (ラーメン) リクエスト No.8♪	ジュ レ オ ン	■(みそちゃんぽんスープ), ■鶏の唐揚げ, ■こんにゃくサラダ	とり肉 ぶた肉, いか, かまぼこ	ジョア	にんじん, ごまつな	たまねぎ, キャベツ, ねぎ, はくさい, もやし, きくらげ, コーン, しなちく, きゅうり	ラーメン, さとう こんにゃく, かたくり粉, 米粉	油, ごま ドレッシング (ナムル)	613 26.0 16.6 5.2	小麦 乳			
27金	■ハヤシライス (ごはん)	牛乳	■(ハヤシチュー) ■チキンサラダ, ■アセロラゼリー	ぎゅう肉, とり肉	牛乳	にんじん, ブロッコリー, トマト, パプリカ	たまねぎ, コーン, だいこん	ごはん, じゃがいも, ゼリー	油, 生クリーム, ドレッシング (ゆずしょうゆ) ハヤシシルウ	746 24.5 23.7 2.7	小麦 乳			

◎ 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。