



※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ヵ月平均 エネルギー 793kcal 基準値 830kcal	たんぱく質 32.7g 27~32g	脂質 22.6g 18~27g	食塩相当量 2.9g 2.5g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			
		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	807 37.2 26.3 2.7	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, 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, さといも	油	735 28.7 21.3 1.7	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, じゃがいも,小麦粉, パン粉,かたくり粉	油, ごま, ごま油	695 25.0 14.8 2.9	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	843 30.1 23.7 5.8	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)	792 28.9 24.1 3.1	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, さといも,こんにゃく	油, ごま	738 34.6 16.9 2.0	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,なると, 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,なら, 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)	877 34.7 27.6 2.6	小麦 乳 卵	
11水	建国記念日												
12木	■ココアパン		牛乳	■ポテトキッシュ, ■イタリアンサラダ, ■チョッピーヌスープ	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)	861 41.1 28.6 3.4	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, さといも,米粉	油, ごま油	742 30.8 20.7 2.1	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	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	820 35.2 25.3 2.4	小麦 乳 卵	
17火	~受検応援献立~ ■キーマ カレーライス (ごはん)		牛乳	■(キーマカレー) ■ヒレカツ, ■フルーツポンチ	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	ごはん,小麦粉, パン粉, じゃがいも, ゼリー	油, カレールウ	935 34.3 27.2 2.6	小麦 乳	
18水	■ごはん		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,なら	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	669 33.5 15.1 1.4	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)	716 34.8 25.8 3.5	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, なると,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	732 34.6 20.3 1.8	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, 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,しらす, おつきりこみ種	油	779 30.3 15.4 2.1	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 なら	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	780 32.1 23.9 2.6	乳 卵 か	
26木	■みそちゃんぽん ラーメン (ラーメン)		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)	832 33.5 22.6 6.5	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) ハヤシルー	918 28.6 26.9 3.2	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。