



※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。

ひょう に ち	1か月平均 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 25.0g 21~32g	脂質 21.1g 14~21g	食塩相当量 2.5g 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				
						たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しばう		
2月	■やきそば	牛乳	■花野菜サラダ, ■ミニ揚げパン(きなこ)	ぶた肉, きな粉	牛乳	にんじん, ブロッコリー, パプリカ	たまねぎ, キャベツ,もやし, カリフラワー, だいこん	焼きそば, コッペパン, 砂糖	油, ドレッシング (コーン)	602 22.8 28.4 2.7	小麦 乳		
3火	行事食:ひなまつり ■ちらしずし	牛乳	■赤魚のみそかす焼き, ■菜の花のりあえ, ■すまし汁,■ひなまつりゼリー	卵,赤魚,みそ, はんぺん, 湯葉	牛乳, のり	にんじん, なのはな, みつば	えだまめ,たけのこ, れんこん,かんぴょう, ごぼう,干しいたけ, キャベツ,たまねぎ, かぶ	ごはん,酒かす, 砂糖, ゼリー	油	614 26.5 12.8 2.7	卵 乳		
4水	■ごはん	牛乳	■チキンの きのこカレーみそソース, ■ポテトサラダ, ■ABCスープ	とり肉,みそ, ベーコン, なると	牛乳	パプリカ, にんじん, こまつな パセリ	しいたけ,しめじ, たまねぎ,キャベツ, コーン,セロリー, はくさい	ごはん,砂糖, じゃがいも, コーン,マカロニ	油,カレールウ, マヨネーズ	590 24.7 18.6 1.6	小麦 卵 乳		
5木	■ごもくうどん (うどん)	牛乳	■五目うどん汁, ■チーズのせはんぺん焼き, ■中華ポテト	とり肉,なると, はんぺん	牛乳, チーズ, わかめ	にんじん, こまつな	ごぼう, たまねぎ	うどん, こんにやく, 片栗粉,砂糖, さつまいも	油	643 20.4 23.7 3.0	小麦 乳		
6金	~沼田の日~ ■とうふめし	牛乳	■えだまENCHI, ■ツナのおかかあえ, ■みそけんちん汁	豆腐, 高野豆腐, ぶた肉ツナ, 削り節,とり肉, みそ	牛乳	にんじん, ほうれんそう	しめじ,はくさい, だいこん,ねぎ, ごぼう,えだまめ	ごはん, こんにやく, パン粉,小麦粉 砂糖,さといも	油	633 27.2 21.2 2.7	小麦 乳		
9月	■カレーライス (ごはん)	牛乳 (マスカット ジャコア)	■ポークカレー, ■野菜のグリル, ■パインの寒天寄せ	ぶた肉, ベーコン	ジョア	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ,れんこん, カリフラワー, パイン, ナタデココ	ごはん, じゃがいも, ゼリー	カレールウ, 油, オリーブ油	661 21.0 17.6 2.5	小麦 乳		
10火	■ごはん	牛乳	■さばのみそ煮, ■あみだいこん, ■ほうれんそうのみそ汁	さば, えび,タケノコ, 豆腐,みそ	牛乳, さくらえび	いんげん, にんじん, ほうれんそう	だいこん, たまねぎ, はくさい	ごはん,砂糖, じゃがいも		612 28.8 19.6 2.3	えび 乳		
11水	■わかめごはん	牛乳	■とり肉のこめご唐揚げ, ■キャベツのごまあえ, ■なめこ汁	とり肉, みそ	牛乳, わかめ	ほうれんそう, にんじん, こまつな	キャベツ,ねぎ, なめこ,はくさい, だいこん,もやし	ごはん, 米粉,砂糖	油, ごま	597 24.2 21.9 2.3	乳		
12木	~中学校卒業祝い~ ■塩ラーメン	牛乳	■しおラーメンスープ, ■大豆ぎょうざ, ■ツナ入りナムル,■はるか	ぶた肉,大豆 ツナ	牛乳, わかめ	にんじん,にら, ほうれんそう	たまねぎ,はくさい, コーン,ねぎ,きくらげ, しなちく,枝豆, キャベツ,はるか	ラーメン, 小麦粉	油, ドレッシング (ナムル)	626 24.7 16.1 3.8	小麦 乳		
13金	■ごはん	牛乳	■ブリの甘辛あげ煮, ■いりどり, ■にらたま汁	ぶり,とり肉, さつま揚げ, ぶた肉,卵	牛乳, わかめ	にんじん, いんげん,にら	しょうが,だいこん, たけのこ,にんにく, たまねぎ,ねぎ, しいたけ	ごはん,砂糖, 小麦粉,片栗粉, こんにやく	油, ごま	585 26.6 19.9 1.7	小麦 卵 乳		
16月	■ごはん	牛乳	■エビカツ,■タルタルソース ■中華くらげサラダ, ■豚汁	えび,くらげ, ぶた肉,豆腐, みそ	牛乳	ほうれんそう, にんじん	キャベツ,もやし, たまねぎ,しいたけ, だいこん, ねぎ,ごぼう	ごはん,小麦粉, パン粉, こんにやく,砂糖	油, タルタルソース, ごま,ごま油	629 23.4 25.6 1.9	えび 小麦 卵 乳		
17火	■チャーハン	牛乳	■とりの中華やき, ■白滝チャプチェ, ■ワンタンスープ	チャーシュー, なると, 卵,とり肉, 大豆たんぱく	牛乳	にんじん, パプリカ, ブロッコリー	ねぎ,だいこん, まいたけ,はくさい, もやし	ごはん,砂糖, しらたき, じゃがいも, 小麦粉	油, ごま油	580 28.9 19.3 2.2	小麦 卵 乳		
18水	行事食:春の彼岸 ■ごはん	牛乳	■鮭の照り焼き, ■しそひじきあえ, ■うおめん汁,■きな粉ぼたもち	さけ,魚翅, 豆腐,きな粉	牛乳, ひじき	ブロッコリー, にんじん	コーン,キャベツ, ねぎ,たまねぎ	ごはん,あずき, もちごめ,砂糖		657 28.9 15.4 1.9	乳		
19木	■チーズパン	牛乳 (ミルク メープル)	■デミソースハンバーグ, ■ジャーマンポテト, ■野菜スープ	ぶた肉,とり肉, ベーコン	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ, キャベツ, カリフラワー, コーン,えだまめ	チーズパン, ミルク,砂糖, じゃがいも	油, ブラウンルウ	622 28.5 23.5 3.3	小麦 乳		
20金	春分の日												
23月	~小学校卒業祝い~ ■ペンネ ■ミートソース	牛乳 (ジャコア シフォン)	■豆腐ナゲット, ■コーンポテトサラダ, ■はっさく 小6のみ ケーキ	ぶたひき肉, 豆腐,豆乳	ジョア	にんじん,トマト, ブロッコリー, パプリカ, パセリ	たまねぎ, コーン,はっさく	ペンネ,砂糖, じゃがいも, 小麦粉,片栗粉, (小6ケーキ)	油,ブラウンルウ, オリーブ油, ドレッシング (コーン)	707 22.3 31.4 2.5	小麦 乳		
24火	小学校卒業式 おめでとうございます												
25水	■ハッシュド ビーフライス (ごはん)	牛乳	■ハッシュドビーフシチュー, ■マカロニサラダ, ■いちごヨーグルト	ぎゅう肉	牛乳, ヨーグルト (いちご)	にんじん, ブロッコリー, パプリカ, トマト	たまねぎ, キャベツ	ごはん, じゃがいも, マカロニ	油, ハヤシルウ, 生クリーム, マヨネーズ	687 20.8 22.4 2.7	小麦 卵 乳		
26水	修了式 (給食なし)												

◎ 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。