



※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 25-3762

ひ よ う ち	1ヵ月平均 エネルギー 779kcal たんぱく質 29.9g 脂質 24.6g 食塩相当量 2.9g 基準値 830kcal 27~32g 18~27g 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	しぼう				
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)	706 26.0 32.2 3.7	小麦 乳
3火	行事食:ひなまつり ■ちらしずし	牛乳	■赤魚のみそかき焼き, ■菜の花ののりあえ, ■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	756 33.2 14.2 3.1	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, マカロニ	油,カレールウ, マヨネーズ	740 29.4 21.1 1.9	小麦 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	802 23.7 27.0 3.4	小麦 乳
6金	~沼田の日~ ■とうふめし	牛乳	■えだまメンチ, ■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	823 32.8 26.4 3.2	小麦 乳
9月	リクエスト No.3♪ ■カレーライス (ごはん)	牛乳 (ジャスコット)	■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	807 25.1 19.9 2.6	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,すりみ, 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		785 35.5 23.4 2.7	えび 乳
11水	■わかめごはん	牛乳	■とり肉のこめこ唐揚げ, ■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	740 28.4 24.8 2.6	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 中3のみ ケーキ	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 (中3ケーキ)	油, ドレッシング (ナムル)	746 28.8 18.2 4.2	小麦 乳
13金	リクエスト No.8♪	中学校 卒業式 おめでとうございます									
16月	■ごはん	牛乳	■エビカツ,■タルタルソース ■中華くげサラダ, ■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, 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	819 28.2 29.7 2.2	えび 小麦 乳
17火	■チャーハン	牛乳	■鶏の中華やき, ■白滝チャブチエ, ■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	729 34.4 21.6 2.3	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		814 35.8 18.6 2.2	乳
19木	リクエスト No.4♪ ■チーズパン	牛乳 (ミルメーク)	■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, ミルメーク,砂糖, じゃがいも	油, ブラウnlルウ	778 35.8 28.7 4.1	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 (ジャヨーアン)	■豆腐ナゲット, ■コーンポテトサラダ, ■はっさく	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	油,ブラウnlルウ, オリーブ油, ドレッシング (コーン)	860 26.6 40.4 2.9	小麦 乳
24火	■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, さつまいも揚げ, ぶた肉,卵	牛乳	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	735 31.7 22.8 1.8	卵 乳
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	817 23.6 24.1 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。