



※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 よ う に ち | 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 | ねままくを 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 | | | | |
| 7 火 | ■ごはん | 牛乳 | ■とり肉の照り焼き ■ごまあえ ■じゃがいものみそ汁 | とり肉,豆腐, 油揚げ, みそ | 牛乳, わかめ | 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 | ごはん,砂糖, じゃがいも | ごま | 600 28.1 19.8 1.6 | 乳 |
| 8 水 | ■ごはん | 牛乳 | ■さばのみそ煮 ■花野菜サラダ ■豚汁 | さば,ぶた肉, 豆腐,みそ | 牛乳 | ブロッコリー, パプリカ, にんじん | カリフラワー,キャベツ, たまねぎ,だいこん, ねぎ,ごぼう | ごはん,砂糖 こんにやく | 油, ドレッシング (ゆず正油) | 586 28.7 18.7 1.7 | 乳 |
| 9 木 | ■黒パン | 牛乳 | ■チキンナゲット ■コーンサラダ ■春キャベツのクリーム煮 | とり肉, ベーコン | 牛乳, スキムミルク | ブロッコリー, にんじん | コーン,だいこん, たまねぎ, キャベツ | 黒パン, じゃがいも, マカロニ, いんげんまめ | 油, ホワイトルウ ドレッシング (コーン) | 644 26.3 23.1 2.6 | 小麦 乳 |
| 10 金 | ~沼田の日~ ■ごはん | 牛乳 | ■みそだれメンチ ■大根のきんぴら ■だんご汁 | ぶた肉,とり肉, みそ,さつま揚げ, 油揚げ | 牛乳 | にんじん, ほうれんそう, さやいんげん | だいこん,れんこん, ごぼう,キャベツ, たまねぎ,まいたけ | ごはん,砂糖, 片栗粉,小麦粉, パン粉 | 油 | 667 23.0 19.4 2.3 | 小麦 乳 卵 |
| 13 月 | ■ごはん | 牛乳 | ■バサの甘酢あんかけ ■たくあんあえ ■たまねぎのみそ汁 | ばさ, みそ | 牛乳, わかめ | ほうれんそう, にんじん | キャベツ,たくあん, たまねぎ,だいこん | ごはん,片栗粉, 砂糖,じゃがいも | 油, ごま, ごま油 | 572 23.1 18.4 1.7 | 乳 |
| 14 火 | ■ごはん | 牛乳 | ■とりそぼろ厚焼き玉子 ■大根とベーコンのいため物 ■こまつなのみそ汁 | 卵,とり肉, ベーコン, 厚揚げ, みそ | 牛乳 | だいこん葉, にんじん, こまつな | だいこん,たまねぎ, キャベツ | ごはん,砂糖, じゃがいも | 油, オリーブ油 | 580 27.0 19.3 2.0 | 卵 乳 |
| 15 水 | ■しょうが焼き丼 (ごはん) | シヨリア | ■(ぶた肉のしょうが焼き) ■(キャベツのマヨネーズサラダ) ■ABCスープ | ぶた肉, ベーコン | シヨア | ブロッコリー, パプリカ, にんじん, ほうれんそう | たまねぎ,たけのこ, キャベツ,コーン | ごはん,白滝, 砂糖, マカロニ, じゃがいも | 油, マヨネーズ | 609 27.7 16.6 1.6 | 小麦 乳 卵 |
| 16 木 | ■丸パン | 牛乳 | ■デミソースハンバーグ ■きのこマカロニのソテー ■シチュー | ぶた肉, とり肉, 大豆たんぱく | 牛乳 | にんじん, ブロッコリー | たまねぎ,キャベツ, しめじ, マッシュルーム,コーン | まるパン,砂糖, マカロニ, じゃがいも | 油, フラウンルウ, ホワイトルウ, オリーブ油 | 667 33.4 23.7 3.1 | 小麦 乳 |
| 17 金 | ■チャーハン | 牛乳 | ■春巻き ■くらげサラダ ■五目スープ | ウインナー,卵, えび,くらげ, なると,豆腐 | 牛乳 | にんじん, パプリカ, こまつな | ねぎ,えだまめ, キャベツ,たまねぎ, もやし,えのき, だいこん | ごはん,砂糖, 小麦粉, 春雨,片栗粉 | 油, ごま, ごま油 | 598 22.9 17.8 2.2 | 小麦 乳 卵 えび |
| 20 月 | ~入学進級祝い~ ■わかめごはん | 牛乳 | ■手作り鶏の唐揚げ ■青菜とじゃこのおかかあえ ■けんちん汁 ■お祝いクレープ | とり肉,削り節, 竹輪,豆腐, 豆乳 | 牛乳, わかめ, 小魚 | ほうれんそう, にんじん | キャベツ,だいこん, ねぎ,ごぼう, いちご | ごはん,米粉, こんにやく, 里芋 | 油 | 647 25.5 21.0 2.5 | 小麦 乳 |
| 21 火 | ■カレーライス (ごはん) | 牛乳 | ■(ポークカレー) ■フルーツヨーグルト | ぶた肉 | 牛乳, ヨーグルト | にんじん | たまねぎ,もも, みかん,パイナップル | ごはん, じゃがいも, いんげんまめ, 砂糖 | 油, カレールウ | 658 22.3 22.0 1.9 | 小麦 乳 |
| 22 水 | ■ごはん | 牛乳 | ■サワラの西京焼き ■切り干し大根煮 ■厚揚げのみそ汁 | さわら,ぶた肉, 竹輪,厚揚げ, みそ | 牛乳, わかめ | にんじん, さやいんげん | 切干しだいこん, たまねぎ,ねぎ | ごはん,砂糖, じゃがいも | 油 | 592 29.3 17.6 1.4 | 乳 |
| 23 木 | ■みそラーメン (ラーメン) | シヨリア | ■(みそラーメンスープ) ■ぎょうざ ■中華あえ | ぶた肉, ツナ, みそ | シヨア | にんじん,にら, ほうれんそう | たまねぎ,コーン, たけのこ,ねぎ, もやし,キャベツ | ラーメン, 小麦粉 砂糖 | 油, ごま, ごま油 | 567 22.7 15.1 2.7 | 小麦 乳 |
| 24 金 | ■ごはん ■おかかふりかけ | 牛乳 | ■厚焼き玉子 ■パンパンジーサラダ ■大根のみそ汁 | 卵,とり肉, 油揚げ,豆腐, 削り節,みそ | 牛乳 | パプリカ, ほうれんそう | キャベツ,きゅうり, たまねぎ,だいこん, たけのこ | ごはん, 砂糖 | ごま, ドレッシング (パンパンジー) | 575 26.7 16.4 1.9 | 卵 乳 |
| 27 月 | ■ごはん | 牛乳 | ■春キャベツのホイコーロウ ■ビーフンスープ ■かんきつ類 | 厚揚げ,ぶた肉, みそ,卵 | 牛乳 | にら, にんじん | キャベツ,たけのこ, だいこん,たまねぎ, もやし,干しいたけ, かんきつ | ごはん,砂糖, ビーフン,白滝 | ごま油 | 597 23.7 20.5 1.5 | 卵 乳 |
| 28 火 | ■ごはん | 牛乳 | ■サケのマヨネーズ焼き ■フキとタケノコのあぶらいため ■なめこ汁 | さけ,さつま揚げ, 豆腐, みそ | 牛乳 | パセリ, にんじん, ほうれんそう | ふき,たけのこ, ねぎ,だいこん, なめこ | ごはん, 砂糖 | 油, マヨネーズ | 591 29.9 20.8 1.9 | 卵 乳 |
| 29 水 | 昭和の日 | | | | | | | | | | |
| 30 木 | ■コッペパン ■マーシャルピーンズ | 牛乳 | ■シュクメルリ, ■のりコンソメポテト ■野菜スープ | とり肉, 厚揚げ | 牛乳, チーズ, あおのり | パセリ, にんじん, ブロッコリー | たまねぎ, マッシュルーム, えだまめ,カリフラワー, だいこん,キャベツ,セロリ | コッペパン, さつまいも, じゃがいも, マーシャルピーンズ | 油, ホワイトルウ | 679 31.9 28.7 1.6 | 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、感染症に対応して、献立内容や調理方法の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。