



※給食では、そば・種実類(アーモンド・ココナツ・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 に ち	1か月平均 エネルギー 769kcal	たんぱく質 31.9g	脂質 23.2g	食塩相当量 2.2g	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						
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	743 33.3 22.4 1.7	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)	746 35.9 21.8 2.0	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)	808 32.5 27.8 3.1	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	850 27.6 22.8 2.5	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	715 27.1 21.0 2.0	乳	
14 火	■ごはん	牛乳	■とりそば厚焼き玉子 ■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	728 31.7 21.9 2.1	卵 乳	
15 水	■しょうが焼き丼 (ごはん)	ジュ ヨー リン ア ン	■(ぶた肉のしょうが焼き) ■(キャベツのモネーズサラダ) ■ABCスープ	ぶた肉, ベーコン	ジョア	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	762 32.8 19.8 1.8	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, ブラウンルウ, ホワイトルウ, オリーブ油	818 40.6 27.8 3.7	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	754 27.0 20.4 2.6	小麦 乳 卵 えび	
20 月	~入学道祝い~ ■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	787 30.5 23.1 2.7	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	ごはん, じゃがいも, いんげんまめ, 砂糖	油, カレールウ	796 26.2 23.7 1.5	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	758 36.7 20.9 1.5	乳	
23 木	■みそラーメン (ラーメン)	ジ スト ロ ベ ア リ ↓	■(みそラーメンスープ) ■ぎょうざ ■中華あえ	ぶた肉, ツナ, みそ	ジョア	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	759 28.5 19.7 2.9	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)	718 31.0 18.5 2.0	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	737 27.9 23.2 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	734 35.0 23.5 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	854 38.6 35.4 2.2	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。