



※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ません。

沼田市学校給食センター TEL 25-3762

ひ に ち	よ う び	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 8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				
		基準値 650kcal 21~32g 14~21g 2.0g未満	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!	しぼう			
1	金	行事食:端午の節句 ■たけのこ ごはん	■カツオカツ ■カリカリ梅あえ ■豆腐と油揚げのみそ汁 ■かしわもち	とり肉,カツオ, みそ,とうふ, 油揚げ	牛乳, わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ,えだまめ, うめ,キャベツ,きゅうり, だいこん,ねぎ,ごぼう	ごはん,パン粉, 小麦粉,さとう, かしわもち	油	635 24.2 18.4 2.2	乳 小麦
2	土										
3	日										
4	月										
5	火										
6	水										
7	木	■コッペパン ■いちごジャム	■ホワイトソースオムレツ ■コーンサラダ ■ポークビーンズ	卵,とり肉 ぶた肉,大豆	牛乳	ブロッコリー, パプリカ,パセリ にんじん,トマト	にんにく,エリンギ, マッシュルーム,コーン, たまねぎ,だいこん, しょうが,キャベツ	コッペパン, いちごジャム, さとう,ひよこ豆 金時豆,じゃが芋	油 ホワイトウ ドレッシング (コーン)	674 28.8 18.4 2.6	卵 乳 小麦
8	金	~沼田の日~ ■ごはん	■とり肉とじゃが芋の甘みそ和え ■ふきの炒め煮 ■沼田のきのこ汁	とり肉,みそ, さつま揚げ, とうふ	牛乳	ほうれん草, にんじん	ねぎ,ふき, しらたき,だいこん, まいたけ,きくらげ	ごはん,さとう じゃがいも,	油	585 25.8 18.0 1.9	乳
11	月	■ごはん	■さばの塩焼き ■ひじき煮 ■豚汁	さば,ぶた肉, とうふ,大豆, みそ,油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん, いんげん	しょうが,にんにく, ねぎ,こんにゃく, ごぼう,だいこん	ごはん,さとう, じゃがいも	油, ごま油	642 31.4 21.8 2.1	乳
12	火	■カレーライス (ごはん)	■チキンカレー ■ツナサラダ	とり肉,ツナ	ジョア	ほうれん草, にんじん, パプリカ	しょうが,にんにく, たまねぎ, キャベツ,コーン	ごはん,さとう じゃがいも, いんげん豆	油, カレールウ ドレッシング (野菜たっぷり)	636 23.9 15.9 2.0	乳 小麦
13	水	■ごはん	■チンジャオロース ■春雨サラダ ■ピリ辛みそ汁	ぶた肉, 厚揚げ, みそ	牛乳 わかめ	にんじん, ピーマン ニラ	にんにく,しょうが,たけのこ, しらたき,ごぼう,たまねぎ, だいこん,はくさい, きくらげ,きゅうり,もやし	ごはん,さとう, じゃがいも はるさめ, かたくり粉	油, ごま油, ごま	604 26.9 20.8 2.1	乳
14	木	■うどん	■ちくわの磯辺揚げ ■ボン酢あえ ■五目うどん汁 ■ミニレモンゼリー	ちくわ,とり肉, なると,かつお節 カニかまぼこ	牛乳, 小魚, 青のり, わかめ	小松菜, にんじん	キャベツ,もやし, しょうが,ごぼう, 大根,しめじ,ねぎ	うどん,米粉, レモンゼリー	油	568 24.1 17.6 3.1	乳 かに 小麦
15	金	■ごはん	■厚揚げと鶏肉の ハニーマスタードがけ ■たくあんあえ ■かき玉汁	厚揚げ,とり肉, 卵,みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ,だいこん, たまねぎ,レモン	ごはん,さとう かたくり粉 じゃがいも	油 マヨネーズ ごま油,ごま	598 26.7 18.6 2.1	乳 卵
18	月	■二色丼 (ごはん)	■具(鶏そぼろ) ■具(いそあえ) ■みそけんちん汁	とり肉, とうふ, 大豆たんぱく みそ	牛乳, 小魚 のり	小松菜, にんじん	しょうが,キャベツ もやし,ごぼう,ねぎ こんにゃく,だいこん 干しいたけしいたけ	ごはん, さとう,じゃがいも	油, ごま油,ごま	609 27.2 17.8 1.9	乳
19	火	■かみなり ごはん	■ししゃもフライ ■ごまあえ ■具だくさんみそ汁	とり肉, 厚揚げ,みそ	牛乳, 昆布 ししゃも	ほうれん草, にんじん かぼちゃ	しょうが,こんにゃく, にんにく,もやし,ごぼう, キャベツ,まいたけ, たまねぎ,だいこん	ごはん, さとう, 小麦粉, パン粉	油, ごま	587 25.3 21.5 2.0	乳 小麦
20	水	■ごはん	■チキンと野菜の中華グリル ■たんたんワンタンスープ ■かんきつ類(紅甘夏)	とり肉,ぶた肉, 大豆,みそ 大豆たんぱく	牛乳	にんじん, いんげん, ほうれん草	たけのこ,コーン しょうが,にんにく たまねぎ,キャベツ, 紅甘夏,レモン	ごはん,さとう, ワンタン,金時豆 いんげん豆,	油, ごま油 ごま	594 26.6 17.5 0.9	乳 小麦
21	木	■ブラン コッペパン	■厚揚げのピザ焼き ■チーズサラダ ■ポトフ	厚揚げ, ウインナー とり肉	牛乳, チーズ	にんじん, ごまつな, トマト,パプリカ ブロッコリー	コーン,にんにく だいこん,たまねぎ セロリ,しめじ, キャベツ	ブランコッペパン, さとう, じゃがいも	油 オリーブ油	661 31.3 28.7 2.3	乳 小麦
22	金	■ごはん	■カレイのごま照り焼き ■ガルバンゾーポテトサラダ ■わかたけ汁	カレイ,ぶた肉, 油揚げ,卵	牛乳, わかめ	にんじん, いんげん パプリカ	きゅうり,コーン, たけのこ,ねぎ	ごはん, じゃがいも ひよこ豆	油, ごま ドレッシング (パンパンジー)	616 27.6 20.4 1.6	乳 卵
25	月	■ごはん	■ケチャップソースハンバーグ ■シャキシャキサラダ ■じゃがたまみそ汁	ぶた肉,とうふ, みそ,大豆 油揚げ,とり肉 大豆たんぱく	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれん草 トマト	ごぼう,たまねぎ, にんにく,コーン,キャベツ, だいこん,くわい,山菜 れんこん,しょうが	ごはん,さとう, じゃがいも	ごま, 油, マヨネーズ	654 25.7 22.8 2.3	乳 卵
26	火	■親子丼 (ごはん)	■親子丼の具 ■小魚アーモンド ■メロン	とり肉,高野豆腐 卵	牛乳 煮干し	にんじん	たまねぎ,グリーンピース メロン	ごはん さとう	油 アーモンド ごま油	603 28.2 17.7 1.3	乳 卵
27	水	■ごはん	■南蛮風バサフライ ■じゃが芋のそぼろ煮 ■こしね汁	バサ,とり肉 大豆たんぱく, 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが,にんにく, えだまめ,こんにゃく しいたけ,ねぎ, だいこん,レモン	ごはん,じゃが芋 パン粉,小麦粉 さとう,かたくり粉	油, タルタル ソース	644 23.7 24.6 1.6	乳 小麦 卵
28	木	■ラーメン	■のり塩厚揚げポテト ■海草サラダ ■しょうゆラーメンスープ	厚揚げ ぶた肉	ジョア 青のり 小魚 海藻類	ブロッコリー にんじん パプリカ ニラ	しょうが,にんにく,ねぎ, きゅうり,もやし,コーン たまねぎ,キャベツ, きくらげ,たけのこ	ラーメン じゃがいも	油 ドレッシング (青じそ)	571 23.5 16.8 3.2	乳 小麦
29	金	■ごはん	■五目玉子焼き ■白滝チャブチェ ■八宝菜	卵,ぶた肉,えび なると,いか, 大豆,とり肉	牛乳	パプリカ, にんじん ごまつな	しょうが,にんにく,まいたけ だいこん,しらたき,たまねぎ, たけのこ,キャベツ, 干しいたけ,グリーンピース	ごはん,さとう, かたくり粉	油, ごま油	596 28.7 19.6 1.6	乳 卵 えび

◎ 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。