



※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 に ち	よ う び	1ヵ月平均 エネルギー 590kcal 基準値 650kcal	たんぱく質 23.6g 21~32g	脂質 19.0g 14~21g	食塩相当量 2.1g 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 9品目
						1ぐん 血や肉に なる	2ぐん 骨・歯 になる	3ぐん ねんまくを 丈夫にする	4ぐん 体の調子を ととのえる	5ぐん 熱・力のもとに なる	6ぐん		
						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	月	■ごはん	牛乳	■ニシンの塩焼き ■上州きんぴら ■コロコロ野菜のみそ汁	ニシン ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	さいやいんげん にんじん ほうれん草	ごぼう、しょうが こんにやく たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	587 25.0 21.0 2.4	乳	
2	火	■ごはん	牛乳	■揚げぎょうざ ■塩ナムル ■カミカミマーボー豆腐	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん ニラ	きゅうり、キャベツ もやし、ねぎ、たまねぎ ごぼう、たまねぎ たけのこ、だいこん きくらげ	ごはん 小麦粉 さとう かたくり粉	油 ごま油 ごま	642 23.6 22.5 2.2	小麦 乳	
3	水	■ごはん	牛乳	■豆腐ハンバーグおろしソース ■青菜とジャコのポン酢あえ ■具だくさんなめこ汁	鶏肉、豆腐 削り節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	ほうれん草 にんじん	だいこん、キャベツ もやし、ねぎ、たまねぎ なめこ、しょうが 切り干し大根	ごはん じゃがいも さとう かたくり粉	ごま油	543 23.0 14.3 1.9	乳	
4	木	■うどん	牛乳	■とりの磯辺米粉天ぷら ■煮しめ ■山菜うどん汁 ■わらびもち	とり肉、油揚げ 高野豆腐 ちくわ、きなこ なると	牛乳 青のり こんぶ	にんじん	しょうが、こんにやく、ねぎ だいこん、たまねぎ、ごぼう まいたけ、きくらげ 山菜(わらび、うど、みずな えのき、なめこ、たけのこ)	うどん わらびもち さとう 米粉	油	639 29.1 16.5 3.3	小麦つなぎ 乳	
5	金	■キーマカレー ライス (ごはん)	牛乳	■(カミカミキーマカレー) ■イカと花野菜のバジル焼き ■さくらんぼジュレ	ぶた肉 大豆たんぱく イカ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ バジル	たまねぎ こんにやく さくらんぼゼリー にんにく、しょうが	ごはん、じゃがいも ひよこ豆 さくらんぼゼリー ナタデココ	油 オリーブ油 カレールウ	691 27.0 20.8 2.5	乳 小麦	
8	月	■ごはん	牛乳	■サバのレモン照焼 ■にんじんしりしり ■みそけんちん汁	サバ 卵 ツナ、みそ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう、こんにやく だいこん、ねぎ 干しいたけ、レモン	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	568 25.7 18.3 1.7	乳 卵	
9	火	■鶏ごぼう ごはん	牛乳	■厚揚げの肉みそあんかけ ■カリカリ梅あえ ■魚のすり身入りみそ汁	とり肉、ぶた肉 大豆たんぱく 厚揚げ、油揚げ みそ、魚すり身	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう、グリーンピース しょうが、にんにく、きゅうり こんにやく、キャベツ たまねぎ、だいこん、梅	ごはん じゃがいも さとう かたくり粉	油 ごま	572 24.5 20.6 1.8	乳 卵つなぎ	
10	水	■ごはん	牛乳	■イワシの梅煮 ■筑前煮 ■わかめのみそ汁	イワシ とり肉、みそ とうふ、油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さいやいんげん	ごぼう、こんにやく 干しいたけ だいこん、ねぎ しょうが、梅	ごはん じゃがいも さとう	油	575 26.5 19.1 1.9	乳	
11	木	■コッペパン	牛乳	■トマトバジルソースオムレツ ■アーモンド入りフレンチサラダ ■グリーンピース入りシチュー	卵、とり肉	牛乳 スキムミルク	トマト、バジル ブロッコリー パプリカ にんじん、こまつな	にんにく、キャベツ グリーンピース たまねぎ、しめじ コーン	コッペパン、さとう ジャガイモ ミルメーク 白いんげん豆	アーモンド 油、オリーブ油 ホワイトルウ	709 29.6 25.3 3.4	乳 卵 小麦	
12	金	■とうふめし	牛乳	■みそカツ ■野菜のごまよごし ■レタス入り具だくさん汁	とうふ 高野豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ、だいこん たまねぎ、きくらげ レタス、しらたき	ごはん、パン粉 じゃがいも かたくり粉 さとう	油 ごま	586 23.9 21.4 1.9	乳 小麦	
15	月	■メキシカン ライス	牛乳	■ブーティン (ホトトとチーズのグレイビーソースがけ) ■コールスローサラダ ■クラムチャウダー	とり肉 ベーコン あさり	ジョア (ブレーン) チーズ 牛乳	トマト パプリカ にんじん ブロッコリー	たまねぎ、にんにく マッシュルーム コーン、キャベツ きゅうり、しめじ	ごはん じゃがいも 白いんげん豆	ドレッシング (コールスロー) 油、ホワイトルウ グレイビーソース	554 21.8 13.3 2.7	小麦 乳 卵つなぎ	
16	火	■ごはん	牛乳	■とり肉の照り焼き ■五目ひじき煮 ■切り干し大根のピリ辛みそ汁	とり肉、油揚げ 大豆 厚揚げ、みそ	牛乳 ひじき	にんじん さいやいんげん ニラ	しょうが、こんにやく ごぼう、たまねぎ 切り干し大根 はくさい	ごはん じゃがいも さとう かたくり粉	油、ごま油	564 26.7 14.4 1.9	乳	
17	水	■ごはん	牛乳	■アジフライ ■うま塩こんぶあえ ■豚汁	アジ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり こんにやく、ごぼう だいこん、ねぎ	ごはん、じゃがいも 小麦粉、パン粉 かたくり粉	油 ごま油	593 24.6 19.8 1.6	乳 小麦	
18	木	■ラーメン	牛乳	■パンバンジーサラダ ■塩ラーメンスープ ■さつまいも黒糖蒸しパン	とり肉 ぶた肉、 卵	牛乳 スキムミルク	ほうれん草 パプリカ、 にんじん、にら	キャベツ、きゅうり しらたき、にんにく レタス、たけのこ きくらげ、ねぎ	ラーメン 小麦粉、黒さとう いんげん豆、 さつまいも	ドレッシング (パンバンジー) 油、ごま	590 24.0 18.1 3.3	乳 卵 小麦	
19	金	■ガパオライス (ごはん)	牛乳	■(ガパオライスの具) ■タコボール入り五目汁 ■青梅ゼリー	とり肉 大豆たんぱく たこ、魚すり身	牛乳 わかめ	ほうれん草 パプリカ バジル トマト	にんにく、しょうが こんにやく、コーン たけのこ、たまねぎ、ねぎ とうがら、レタス、きくらげ	ごはん じゃがいも 青梅ゼリー さとう、かたくり粉	油、ごま油	621 26.6 16.4 2.4	乳	
22	月	■ごはん	牛乳	■しらすとわかめの厚焼き玉子 ■ごまたくあんあえ ■とり肉じゃが	とり肉、 卵	牛乳、 わかめ しらす	ほうれん草 にんじん さいやいんげん	キャベツ、しょうが たまねぎ、こんにやく 干しいたけ たくあん	ごはん じゃがいも さとう	油、 ごま油 ごま	612 25.4 19.1 2.3	乳 卵	
23	火	■ハヤシライス (ごはん)	牛乳	■(根菜ハヤシシチュー) ■コンソメチーズビーンズ ■小玉すいか	とり肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく、しょうが ごぼう、たまねぎ だいこん 小玉すいか	ごはん じゃがいも 白いんげん豆 かたくり粉	油 ハヤシルウ	707 25.4 24.1 2.1	小麦 乳	
24	水	■ごはん	牛乳	■ホキフライ甘酢ソース ■キムチあえ ■とろみ中華スープ	ホキ イカ なると とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	だいこん、きゅうり にんにく、たまねぎ キャベツ、たけのこ きくらげ	ごはん かたくり粉 さとう パン粉	油 ごま油	554 21.4 14.3 2.1	小麦 乳	
25	木	■背割れ コッペパン	牛乳	■チリコンカン ■チーズ入りフレンチサラダ ■レタス入りポトフ	とり肉 大豆 ウインナー	ジョア (ストロベリー) チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	にんにく、たまねぎ だいこん、コーン セロリー、しめじ レタス	コッペパン じゃがいも ひよこ豆 金時豆、さとう	油、 オリーブ油	581 27.9 17.4 2.3	小麦 乳	
26	金	■ごはん	牛乳	■かみかみイカメンチ ■大根のそぼろ煮 ■高野豆腐入りみそ汁	イカ とり肉 高野豆腐 みそ	牛乳	さいやいんげん にんじん こまつな	だいこん、しょうが 干しいたけ、キャベツ たまねぎ、えのき	ごはん、パン粉 じゃがいも かたくり粉 さとう	油、	594 22.5 17.9 1.8	小麦 乳	
29	月	■ごはん	牛乳	■肉豆腐 ■しそひじきあえ ■かき玉みそ汁	ぶた肉 厚揚げ 卵 みそ	牛乳 しそひじき	こまつな にんじん ほうれん草	しらたき、ねぎ まいたけ、きくらげ キャベツ、きゅうり たまねぎ	ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう	油 ごま	647 23.9 24.0 2.0	卵 乳	
30	火	■ごはん	牛乳	■サケの塩焼き ■青菜とちくわのなめたけあえ ■具だくさんみそ汁	サケ 白ちくわ とうふ みそ	牛乳、 こんぶ	こまつな にんじん かぼちゃ	キャベツ、ごぼう だいこん、ねぎ なめたけ	ごはん	油	536 23.9 15.0 1.7	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。