



※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か月平均				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
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
		平均値	752kcal	28.7g	22.3g	2.4g	血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまきを 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	830kcal	27~41g	18~27g	2.5g未満	たんぱく質	むぎ	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	736 29.3 24.1 2.7	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	842 30.3 28.8 2.6	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	700 28.6 17.0 2.3	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	833 36.1 19.3 4.1	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 カリフラワー 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	840 31.9 22.3 2.3	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	717 30.5 20.9 1.8	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	729 28.8 23.5 2.0	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	728 32.1 22.2 2.2	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	845 35.1 29.2 3.9	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	779 30.1 26.3 2.1	乳 小麦	
15	月	■メキシカン ライス	牛乳	■ブーティン (ホトトギスとチーズのグレイブーソースがけ) ■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 グレイブーソース	701 25.9 15.3 3.2	小麦 乳 卵つなぎ	
16	火	■ごはん	牛乳	■とりの照り焼き ■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	719 32.5 16.3 2.2	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	751 30.0 23.1 1.7	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	765 30.1 21.1 3.7	乳 卵 小麦	
19	金	■ガハオライス (ごはん)	牛乳	■(ガハオライスの具) ■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	764 31.6 18.5 2.8	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 ■とりの肉じゃが	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	763 30.0 21.6 2.5	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	858 30.2 27.2 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	725 27.0 17.6 2.5	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	734 34.1 21.9 2.8	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、	779 28.0 21.8 2.2	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	808 28.5 27.7 2.2	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	700 30.9 18.2 2.0	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。