



※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

| ひょう ごひ | 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 9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 | | | | |
| 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 | しぼう | | | | | | |
| 1 | 水 | 行事食:半夏生 ■ごはん | 牛乳 ■サバのごまみそダレ ■大根のきんぴら ■お麩のみそ汁 | サバ ぶた肉 とうふ みそ | 牛乳 こんぶ | にんじん | だいこん、ごぼう たまねぎ、キャベツ こんにゃく | ごはん、小麦粉 かたくり粉 さとう | 油、ごま油 ごま | 567 25.5 17.3 1.6 | 乳 小麦 |
| 2 | 木 | ■ロールパン | 厚揚げとかぼちゃの ミートソースがけ ■イタリアンチーズサラダ ■野菜スープ | 厚揚げ とり肉 | ジョア チーズ | かぼちゃ ほうれん草 パプリカ にんじん | きゅうり、ニンニク たまねぎ、キャベツ コーン、はくさい セロリー、しめじ | ロールパン じゃがいも 砂糖 | ドレッシング (イタリアン) 油 | 572 27.9 19.2 2.0 | 乳 小麦 |
| 3 | 金 | 〜フィリピン料理〜 ■ごはん | ■チキンアドボ ■アフリターダ ■ミスワスープ | とり肉 ぶた肉 大豆たんぱく | 牛乳 | にんじん トマト | しょうが、ニンニク たけのこ、たまねぎ グリーンピース レタス、セロリー マッシュルーム | ごはん じゃがいも スパゲティ さとう、パン粉 | 油 | 761 26.1 34.4 2.2 | 乳 小麦 |
| 6 | 月 | ■ごはん | ■モウカのマヨマスタード焼き ■野菜のレモンしょうゆあえ ■ABCスープ | モウカサメ とり肉 | 牛乳 | にんじん こまつな | きゅうり、レタス キャベツ、たまねぎ レモン果汁 | ごはん、さとう じゃがいも マカロニ ミルメーク | マヨネーズ 油 | 574 25.6 14.4 1.7 | 乳 卵 小麦 |
| 7 | 火 | 行事食:七夕 ■ちらし まぜごはん | ■ごまあえ ■焼きかぼちゃ ■七夕汁 ■七夕ゼリー | とり肉 魚すり身 なると とうふ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 かぼちゃ | れんこん、コーン えだまめ、ごぼう 干しいたけ、ねぎ キャベツ、はくさい たまねぎ、だいこん | ごはん さとう かたくり粉 七夕ゼリー | 油、ごま | 543 20.6 14.2 2.0 | 乳 |
| 8 | 水 | ■ごはん | ■チンジャオロース ■塩中華サラダ ■わかめスープ | ぶた肉 とり肉 | 牛乳 わかめ | ピーマン にんじん こまつな | ニンニク、しょうが たけのこ、しらたき キャベツ、きゅうり たまねぎ、ねぎ はくさい、きくらげ | ごはん はるさめ さとう かたくり粉 | 油、ごま油 ドレッシング (塩中華) | 544 22.3 18.1 2.3 | 乳 |
| 9 | 木 | ■うどん | ■シヤモフライ ■ボン酢あえ ■カレーうどん汁 | シヤモ 削り節 ぶた肉 | 牛乳 | ほうれん草 にんじん こまつな | キャベツ、はくさい たまねぎ、ねぎ まいたけ | うどん パン粉 小麦粉 | 油 カレールウ | 634 23.2 20.3 3.1 | 乳 小麦 |
| 10 | 金 | 〜沼田の日〜 ■とりそばろ とうふめし | ■ツナ入り玉子焼き ■梅ひじきあえ ■夏野菜のだんご汁 | とり肉 とうふ 高野豆腐 ツナ 卵 | 牛乳 ひじき | にんじん トマト かぼちゃ | きゅうり、キャベツ ねぎ、はくさい ズッキーニ こんにゃく、梅 しょうが、きくらげ | ごはん さとう 小麦粉 | 油 ごま | 610 25.7 18.4 2.3 | 乳 卵 小麦 |
| 13 | 月 | ■ごはん | ■豚キムチ ■はるさめサラダ ■玉子スープ | ぶた肉 なると 卵 | 牛乳 わかめ | ニラ にんじん こまつな ほうれん草 | しょうが、ニンニク たけのこ、きゅうり はくさい だいこん、えのき たまねぎ | ごはん はるさめ じゃがいも さとう | 油、ごま油 | 538 26.9 13.6 2.3 | 乳 卵 |
| 14 | 火 | ■ごはん | ■グルクン竜田 ■ゴーヤチャンプル ■具だくさんみそ汁 | グルクン ぶた肉、とうふ 削り節 卵 油揚げ、みそ | 牛乳 | ゴーヤ にんじん ほうれん草 | もやし、だいこん ねぎ、ごぼう | ごはん さとう かたくり粉 | 油 | 614 23.1 20.0 1.3 | 乳 卵 |
| 15 | 水 | ■ビビンバ (ごはん) | ■(ビビンバの具) ■のり塩ポテト ■サンラータン | ぶた肉 卵 とうふ | 牛乳 あおのり | ほうれん草 にんじん ニラ こまつな | しょうが、ニンニク たけのこ、きくらげ ヤングコーン たまねぎ、ねぎ | ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう | 油、ラー油 ごま油、ごま | 532 22.4 16.4 2.0 | 乳 卵 |
| 16 | 木 | ■背割れ コッペパン | ■スラッピージョー ■野菜のグリル ■コーンスープ ■冷凍みかん | ぶた肉 大豆たんぱく とり肉 | 牛乳 スキムミルク | にんじん トマト ブロッコリー かぼちゃ こまつな | しょうが、ニンニク ズッキーニ たまねぎ、コーン みかん | コッペパン じゃがいも 白いんげん豆 さとう | 油 オリーブ油 ブラウルウ ホワイトルウ | 702 30.6 22.1 3.6 | 乳 小麦 |
| 17 | 金 | 1学期 終業式(給食なし) | | | | | | | | | |



7/18~8/26



夏休み中も、規則正しい生活をして、夏バテせずに、元気にすごしましょう！

| 2学期 始業式(給食なし) | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------------------|--|-----------------------|-----------|----------------------|---|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------|
| 27 | 木 | | | | | | | | | | |
| 28 | 金 | ■夏野菜 カレーライス (ごはん) | 牛乳 ■(夏野菜カレー) ■とうふナゲット ■レタス入りサラダ | とり肉 とうふ、豆乳 魚すり身 | 牛乳 | にんじん かぼちゃ パプリカ | しょうが、ニンニク たまねぎ、なす ズッキーニ、レタス だいこん、きゅうり コーン | ごはん じゃがいも 白いんげん豆 砂糖、小麦粉 | 油 カレールウ ドレッシング (塩中華) | 666 21.5 23.5 2.7 | 乳 小麦 |
| 31 | 月 | ■けいはん | 牛乳 ■けいはんスープ ■きびなご磯辺フライ ■梨 | とり肉 卵 きびなご | 牛乳 あおさ | にんじん さやいんげん | しょうが、ニンニク 干しいたけ ねぎ、たまねぎ だいこん、なし | ごはん さとう 小麦粉 パン粉 | 油 | 548 24.6 18.5 1.7 | 乳 卵 小麦 |

◎ 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。