



※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。

沼田市学校給食センター TEL 25-3762

ひょう ごひ	1か月平均 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	709 30.2 19.4 1.7	乳 小麦	
2 木	■ロールパン	ジュリアン ■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	722 33.5 24.4 2.4	乳 小麦	
3 金	~フィリピン料理~ ■ごはん	牛乳 ■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	953 31.4 40.2 2.4	乳 小麦	
6 月	■ごはん	ミルク ■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	727 32.2 17.2 1.8	乳 卵 小麦	
7 火	行事食:七夕 ■ちらし ■まぜごはん	牛乳 ■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	683 24.2 15.7 2.5	乳	
8 水	■ごはん	牛乳 ■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)	683 27.0 20.4 2.7	乳	
9 木	■うどん	牛乳 ■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	780 29.6 26.0 3.5	乳 小麦	
10 金	~沼田の日~ ■とりそば ■とうふめし	牛乳 ■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	771 30.8 20.8 2.7	乳 卵 小麦	
13 月	■ごはん	牛乳 ■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	675 31.9 14.9 2.4	乳 卵	
14 火	■ごはん	牛乳 ■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	765 28.1 23.6 1.6	乳 卵	
15 水	■ビビンバ (ごはん)	牛乳 ■(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	673 26.8 17.9 2.2	乳 卵	
16 木	■背割れ ■コッペパン	牛乳 ■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 ブラウンルウ ホワイトルウ	842 36.5 25.1 4.1	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)	848 26.7 27.7 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	697 30.0 21.3 1.8	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。