



※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 平均値 基準値		たんぱく質 599kcal 650kcal	脂質 24.6g 21～32g	食塩相当量 18.6g 14～21g	食塩相当量 2.0g 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		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		むぎしつ		カロテン		ビタミン		たんすいかぶつ		しぼう			
1	水	■ゆめ ロールパン	牛乳	■チキンとポテトのトマトバジルソース ■しらたきサラダ ■ワンドンスープ		とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん ニラ バジル トマト	キャベツ、きゅうり たまねぎ、はくさい もやし、にんにく しらたき		ロールパン ワンドンスープ じゃがいも さとう		油 ドレッシング (青じそ)	574 26.9 19.7 3.2	小麦 乳
2	木	■ごはん	牛乳	■とうふハンバーグ ■レタスとキャベツのごまサラダ ■オニオンスープ		とうふ おから 大豆たんぱく とり肉	牛乳	パプリカ にんじん こまつな	キャベツ レタス、しょうが たまねぎ、にんにく		ごはん じゃがいも さとう		ドレッシング (中華ごま) ブラウンルウ	582 20.2 19.4 1.6	小麦 乳
5	月	■ごはん	牛乳	■ニシンの照り焼き ■おかかあえ ■キャベツのみそ汁		ニシン 削り節、みそ とうふ 油揚げ	牛乳 刻みこんぶ	ほうれん草 にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ		ごはん			540 19.3 10.9 1.4	乳
6	火	■ごはん	牛乳	■ひじき入り厚焼き玉子 ■とり肉と根菜のうま煮 ■呉汁(ごじる)		卵、とり肉、 厚揚げ、豆乳、 大豆、みそ	ひじき 牛乳	にんじん	えだまめ、ごぼう れんこん、しょうが だいこん、ねぎ、しめじ まいたけ、こんにゃく		ごはん さといも さとう		油	600 28.1 17.5 1.6	乳 卵
7	水	■カレーライス (ごはん)	牛乳	■(ポークカレー) ■野菜のグリル ■ぶどう		ぶた肉	牛乳	パプリカ にんじん ブロッコリー かぼちゃ	しょうが、にんにく りんご、たまねぎ ぶどう		はん じゃがいも 白いんげん豆		油 オリーブ油 カレールウ	699 25.2 23.9 2.0	小麦 乳
8	木	■うどん	牛乳	■肉きのこうどん汁 ■上州きんぴら ■焼きさつまいも		とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、はくさい しいたけ、こんにゃく まいたけ、きくらげ ねぎ、しめじ、ごぼう		うどん さつまいも さとう、黒糖		油 ごま油 ごま	587 24.0 16.6 2.0	小麦 乳
9	金	■沼田の日 ■バターコーン ライス	牛乳	■キクラゲ入りえだまメンチ ■沼田野菜のごまよごし ■まいたけ入り具だくさん汁		ぶた肉 とり肉 みそ、厚揚げ	牛乳	ほうれん草 パプリカ トマト こまつな	コーン、ごぼう、きくらげ だいこん、はくさい まいたけ、キャベツ たまねぎ、えだまめ		ごはん さといも さとう		油 バター ごま	627 20.7 16.8 2.6	小麦 乳
12	月	スポーツの日													
13	火	■ごはん	牛乳	■納豆 ■手作りふりかけ(きりざい) ■筑前煮 ■なめこ汁		納豆 とり肉 とうふ みそ	牛乳	のざわな にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう、たけのこ れんこん、しいたけ こんにゃく、ねぎ だいこん、なめこ		ごはん さといも さとう		油 ごま	520 21.0 13.3 2.1	乳
14	水	■ごはん	牛乳	■サンマのかば焼き ■ひじきサラダ ■かき玉汁		サンマ 卵 とうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	きゅうり、キャベツ たまねぎ、だいこん 干しいたけ		ごはん マカロニ さとう かたくり粉		油 マヨネーズ	651 24.7 17.5 2.0	小麦 乳 卵
15	木	■背割れ コッペパン	牛乳	■チリコンカン ■フレンチサラダ ■チキンスープ		ぶた肉 大豆 とり肉	牛乳	トマト、パプリカ ブロッコリー にんじん ほうれん草	たまねぎ、だいこん コーン、たまねぎ キャベツ、セロリ にんにく		コッペパン ひよこ豆 金時豆 さとう		油 オリーブ油	645 30.3 29.4 2.4	小麦 乳
16	金	■世界の食料デー ■高野豆腐入り 親子丼(ごはん)	牛乳	■(高野豆腐入り親子丼の具) ■うま塩こんぶあえ		とり肉 高野豆腐 卵 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ 干しいたけ		ごはん さつまいも さとう		油 ごま油	641 24.3 25.5 1.0	乳 卵
19	月	■ごはん	牛乳	■とり肉のネギ塩焼き ■ナムル ■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 ニラ	ねぎ、きゅうり キャベツ、たけのこ たまねぎ、しょうが にんにく		ごはん さとう かたくり粉		油、ごま ごま油 ドレッシング (ナムル)	652 33.4 22.7 2.5	乳
20	火	■ごはん ■おかかふりかけ	牛乳	■ツナ入り玉子焼き ■五目豆煮 ■白菜のみそ汁		ツナ 卵、とり肉 大豆、油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	しいたけ、きくらげ はくさい、たまねぎ こんにゃく		ごはん じゃがいも さとう ふりかけ		油 ごま	596 26.1 18.3 1.8	小麦 乳 卵
21	水	■学校の給食 ■ぐんまの日 ■ごはん	牛乳	■ぶた肉のアップルジンジャーソース ■おひたし ■おきりこみ		ぶた肉 とり肉 削り節	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが、りんご たまねぎ、キャベツ だいこん、はくさい ごぼう、しいたけ		ごはん おきりこみ さとう		油	594 25.0 17.6 1.5	小麦 乳
22	木	■ラーメン	牛乳	■みそラーメンスープ ■肉野菜いため ■フルーツポンチ		なると ぶた肉	牛乳	にんじん ニラ	にんにく、しょうが はくさい、きくらげ コーン、ねぎ、メンマ たまねぎ、キャベツ えだまめ、みかん もも、パイナップル		ラーメン 白玉だんご さとう カルピス		油	592 22.5 16.1 3.0	小麦 乳
23	金	■行事食、十三夜 ■栗ごはん	牛乳	■サーモンフライ ■えだまめサラダ ■お月見汁		サケ とり肉	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	キャベツ、えだまめ しょうが、にんにく だいこん、ねぎ、 はくさい、しめじ		ごはん、さとう パン粉 じゃがいも かたくり粉		油、くり ドレッシング (イタリアン)	607 24.6 17.9 1.7	小麦 乳
26	月	■ごはん	牛乳	■ホイコウロウ ■キムチあえ ■わかめスープ		ぶた肉 とり肉 とうふ、みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ、たけのこ にんにく、しょうが だいこん、たまねぎ ねぎ、しいたけ		ごはん さとう		油 ごま油	546 24.5 18.9 1.9	乳
27	火	■ごはん	牛乳	■厚揚げのそぼろ煮 ■梅こんぶあえ ■こしね汁		ぶた肉 厚揚げ みそ、削り節 とうふ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ、キャベツ だいこん、こんにゃく しいたけ、ねぎ、ごぼう うめ、しょうが		ごはん さとう かたくり粉		油 ごま	520 20.5 15.3 1.5	乳
28	水	群馬県民の日													
29	木	■丸パン	牛乳	■タラフライレモンソースがけ ■沼田野菜のアーリオオーリオ風 ■ABCスープ ■りんご		タラ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー パプリカ	レモン、キャベツ まいたけ、にんにく たまねぎ、りんご		丸パン、パン粉 マカロニ じゃがいも さとう		油 オリーブ油	578 25.9 17.8 2.8	小麦 乳
30	金	■かてめし	牛乳	■ほうれん草入り玉子焼き ■和風ゆずサラダ ■かぼちゃだんご汁		とり肉 卵、削り節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 パプリカ かぼちゃ	だいこん、まいたけ えだまめ、キャベツ はくさい、たまねぎ ごぼう、ねぎ、しいたけ		ごはん すいとん団子 さとう		油 ドレッシング (柚子かつお、 和風ゆず)	621 25.0 17.1 1.7	小麦 乳 卵

◎ 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。