令和8年度
中学校

10月　こんだてひょう

※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

1ヵ月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
平均値	753kcal	29.4g	21.5g	2.3g
基準値	830kcal	27～41g	18～27g	2.5g未満

ひにち	ようび				あか 1ぐん 血や肉になる たんぱくしつ	あか 2ぐん 骨・歯になる むきしつ	みどり 3ぐん ねんまくを丈夫にする カロテン	みどり 4ぐん 体の調子をととのえる ビタミン	きいろ 5ぐん 熱・力のもとになる たんすいかぶつ	きいろ 6ぐん 熱・力のもとになる しぼう	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	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 ■ワンタンスープ	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 ワンタン麺 じゃがいも さとう	油 ドレッシング （青じそ）	730 33.0 23.7 3.5	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	757 24.7 24.7 1.8	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		689 23.0 12.1 1.5	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	748 33.6 19.7 1.8	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	857 29.8 26.6 1.6	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	745 28.8 18.7 2.3	小麦 乳
9	金	～沼田の日～ ■バターコーンライス	（プレーン）ジョア	■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	ジョア （プレーン）	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	822 25.2 21.7 2.9	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	649 24.8 14.5 2.3	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	832 30.1 20.6 2.4	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	794 36.4 34.2 2.8	小麦 乳
16	金	～世界食料デー～ ■高野豆腐入り親子丼（ごはん）	（ストロベリー）ジョア	■（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	ジョア （ストロベリー） こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ 干ししいたけ	ごはん さつまいも さとう	油 ごま油	809 29.1 30.3 1.1	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）	814 40.2 26.0 2.9	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	740 30.7 20.6 1.9	小麦 乳 卵
21	水	～学校給食ぐんまの日～ ■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 おきりこみ麺 さとう	油	724 28.0 18.4 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 モモ、パイナップル	ラーメン 白玉だんご さとう カルピス	油	754 27.2 17.9 3.7	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）	773 30.2 20.7 1.9	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	696 30.1 22.2 2.2	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	651 24.2 17.0 2.0	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	704 30.8 20.5 3.3	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）	772 28.6 18.5 1.9	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。