



※給食では、そばと落花生、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 よ う ち	1ヵ月平均 エネルギー 平均値 基準値	たん白質 34.4g 34.2g	脂質 23.8g 23.1g	食塩相当量 3.0g 2.5g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 7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		
6	木	■ロールパン	牛乳	■チキントマトソース ■パッチョサラダ ■春キャベツのスープ ■プチボールカステラ	とり肉、ベーコン	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ、だいこん、きゅうり キャベツ、セロリー	パン さとう、マカロニ カステラ	ソース、油 ドレッシング (レモンパウチ) ケチャップ ピューレー ドミグラスソース	938 35.9 38 3.6	乳 小麦
7	金	端午の節句 ■ごはん	牛乳	■カツオフライ ■たけのこの煮物 ■じゃがいものみそ汁 ■かしわもち	カツオフライ さつまいも 米みそ、豆みそ かつお節、ぶた肉 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	たけのこ、たまねぎ だいこん、しめじ	ごはん こんにやく じゃがいも かしわもち	油	882 33.3 18.8 2.1	乳 小麦
10	月	■ごはん	牛乳	■豚肉丼の具 ■磯和え ■春雨スープ	ぶた肉、みそ ミートボール なると	牛乳 じゃこのり	ほうれんそう にんじん、にら パプリカ	れんこん、エリンギ、キャベツ グリーンピース、だいこん たまねぎ、しいたけ、もやし	ごはん、さとう はるさめ	油	845 34.8 22.5 2.2	乳 小麦
11	火	■はちみつ パン	ジュ ア	■白身魚レモンソースかけ ■ペンのトマトソース煮 ■ポトフ	白身フライ だいず ソーセージ	ジュア	パプリカ にんじん	レモン、たまねぎ、エリンギ しめじ、キャベツ、セロリー	パン さとう、マカロニ じゃがいも	油 ドミグラスソース ケチャップ ピューレー	835 29.7 20.8 3.9	乳 小麦
12	水	■ごはん	牛乳	■ぎょうざ ■ゆずサラダ ■マーボー豆腐	ぎょうざ、とり肉 ぶた肉 豆腐、みそ	牛乳	ごまつな パプリカ にんじん、にら	キャベツ、たまねぎ たけのこ、しいたけ	ごはん、でん粉	ドレッシング (ゆずしょうゆ) トウバンジャン 油	894 33.2 25.7 1.9	乳 小麦
13	木	■ミルクパン	牛乳	■サーモンフライ ■Pタルタルソース ■キャベツソテー ■トマトスープ	さけフライ ベーコン、とり肉	牛乳	にんじん ごまつな トマト	キャベツ、しめじ たまねぎ、コーン	パン じゃがいも	油、カレー粉 タルタルソ ソース ピューレー	885 37.3 33.3 4.1	卵 乳 小麦
14	金	■ごはん	牛乳	■オムレツ ■チキンカレー ■フルーツヨーグルト	オムレツ とり肉、大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、みかん もも、パインアップル	ごはん じゃがいも	カレールー ソース、油	945 35 22.2 2.4	卵 乳 小麦
17	月	■ごはん	牛乳	■さんまの蒲焼き風 ■豚肉と小松菜の塩炒め ■いなか汁	サンマフライ ぶた肉、豆腐 米みそ、豆みそ	牛乳	ごまつな パプリカ にんじん	しめじ、たけのこ だいこん、ねぎ	ごはん、こんにやく じゃがいも	油 ごま油	895 32.5 30.9 2.1	乳 小麦
18	火	■コッペパン ■イチゴジャム	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■グリーンサラダ ■コーンクリームスープ	生揚げ ベーコン、とり肉	牛乳 スキムミルク	さやいんげん パプリカ ブロッコリー ごまつな	キャベツ、たまねぎ、コーン	パン いちごジャム マカロニ、さとう じゃがいも	ケチャップ ドレッシング (フレンチ) ベシマルソース 油、ピザソース コーンスープ	847 33.6 23.8 3.5	乳 小麦
19	水	■ごはん	牛乳	■照り焼きハンバーグ ■五目まめ ■なめこ汁	ハンバーグ だいず、豆腐 さつまいも 米みそ、豆みそ	牛乳 こんぶ	さやいんげん にんじん ごまつな	れんこん、ねぎ だいこん、なめこ	ごはん、でん粉 こんにやく、さとう	油	832 30.8 22.9 3	乳 小麦
20	木	■背割れコッペ	牛乳	■焼きそば ■パンバンジーサラダ ■中華スープ ■リンゴのコンポート	ぶた肉、とり肉 たこボール	牛乳	にんじん ごまつな パプリカ	キャベツ、だいこん、たまねぎ もやし、しめじ、たけのこ コーン、しいたけ、りんご	パン 中華めん でん粉	ソース、油 ドレッシング (パンバンジー) ごま油	786 34.7 18.9 4.4	乳 小麦
21	金	■ごはん	牛乳	■さけのりマヨ焼き ■高野豆腐の中華煮 ■豚汁	さけ、凍り豆腐 ぶた肉 米みそ、豆みそ	牛乳 のり	さやいんげん にんじん ごまつな	たまねぎ、しめじ だいこん、ごぼう	ごはん、さとう でん粉 こんにやく	マヨネーズ 油	833 37.8 23.2 2.6	卵 乳 小麦
24	月	■ごはん	牛乳	■海鮮チリソース ■中華ごぼうサラダ ■ワンタンスープ	えびボール いか、ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ、グリーンピース ごぼう、キャベツ、コーン だいこん、ねぎ、しいたけ	ごはん ワンタン	油、ごま油 ドレッシング (ナムル) チリソース	805 33.4 14.8 2.5	乳 小麦 エビ
25	火	■黒パン	牛乳	■ミートボール ■スパゲッティソテー ■ポテトスープ	ミートボール ソーセージ とり肉	牛乳	パプリカ さやいんげん にんじん	エリンギ、たまねぎ、しめじ	パン スパゲッティ じゃがいも	バター オイル 油	808 32.4 23.5 3.4	乳 小麦
26	水	■ごはん	牛乳	■回鍋肉風炒めもの ■ツナサラダ ■五目スープ	ぶた肉、生揚げ みそ、ツナ あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん ごまつな	キャベツ、たけのこ だいこん、コーン たまねぎ、しめじ、もやし	ごはん、さとう でん粉	油 マヨネーズ	793 32.9 22.6 2.2	卵 乳 小麦 カニ
27	木	■ココアパン	牛乳	■タラのバジルトマト焼き ■リヨネーズポテト ■フォーのスープ	たら、ベーコン とり肉	牛乳	トマト、にら ごまつな にんじん	エリンギ、たまねぎ もやし、キャベツ、レモン	パン さとう、フォー じゃがいも、	油 ドミグラスソース	859 41.3 24.4 4.0	乳 小麦
28	金	■ごはん	牛乳	■鶏肉のてり焼き ■アスパラとジャガイモの塩金平 ■ニラ玉みそ汁	とり肉、かまぼこ 豆腐、卵 米みそ、豆みそ	牛乳	アスパラガス にんじん、にら	コーン、だいこん、たまねぎ	ごはん、さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま油	794 37.4 16.3 2.5	卵 乳 小麦
31	月	■山菜うどん	牛乳	■竹輪の磯辺揚げ ■キャベツと鶏の塩昆布和え ■(山菜うどん汁) ■アセロラゼリー	ちくわ、とり肉 ぶた肉	牛乳 こんぶ	ごまつな にんじん	キャベツ、もやし、山菜水煮 ねぎ、なめこ	うどん、さとう ゼリー 小麦粉	油、ごま ごま油	877 32.8 25.7 4.2	乳 小麦