



※給食では、そばと落花生、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 よ う ち	1か月平均 エネルギー たん白質 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 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				
	基準値 650kcal 26.8g 18.1g 2.0g未満	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	しばう			
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	723 28.3 29.5 3.0	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 さつま揚げ みみそ,豆みそ かつお節,ぶた肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	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	728 28.4 16.7 1.9	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	674 29.1 19 2.1	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 ■ペンネのトマトソース煮 ■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	650 23.7 15.6 3.1	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	こまつな 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	703 26.8 21.3 1.6	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 こまつな 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 タルタルソース ソース ピューレー	706 29.9 28.3 3.5	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,バインアップル	ごはん じゃがいも	カレー粉 ソース,油	784 29.1 20.8 2.6	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 ■いなこ汁	サンマフライ ぶた肉,豆腐 みみそ,豆みそ	牛乳	こまつな 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	703 26.2 25.4 1.9	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 こまつな	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	719 28.8 21.2 3.0	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 さつま揚げ みみそ,豆みそ	牛乳 こんぶ	さやいんげん にんじん こまつな	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	665 25.4 19.4 2.6	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 こまつな 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 (ハンバンジー) ごま油	647 28.6 16.5 3.5	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 みみそ,豆みそ	牛乳 のり	さやいんげん にんじん こまつな	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	676 31.9 20.5 2.5	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	653 28.3 13.5 2.3	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 フレーバー オイル 油	650 26.4 19.7 2.8	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 こまつな	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	642 27.6 19.7 1.9	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 こまつな 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	703 34.9 21.1 3.4	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 みみそ,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	636 30.1 14.3 2.4	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	こまつな 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	700 26.8 18.8 3.8	乳 小麦