



※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か月平均				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
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	1	2	3	4				
		平均値	773kcal	30.0g	24.4g	2.7g	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	たんすいかぶつ	しぼう	たんすいかぶつ	しぼう				
基準値	830kcal	27~41g	18~27g	2.5g未満	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	たんすいかぶつ	しぼう	たんすいかぶつ	しぼう					
2	月	■ごはん	牛乳	■ホキフライの南蛮ソースがけ ■ゴーヤチャンプル ■ピリ辛みそ汁	ホキ、ぶた肉 とうふ、削り節 みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし、ごぼう だいこん、はくさい ねぎ、ゴーヤ レモン	ごはん、さとう じゃがいも、パン粉	油	765 27.8 22.1 2.7	乳 小麦							
3	火	■背割れ ■コッペパン	牛乳	■やきそば ■ポトフ ■ミニトマト	ぶた肉、とり肉	牛乳	にんじん、こまつな ミニトマト	もやし、セロリー たまねぎ、しめじ コーン、キャベツ	背割れコッペパン やきそばめん じゃがいも	油	761 29.9 25.9 3.6	乳 小麦							
4	水	■ごはん	牛乳	■サケの塩焼き ■五目ひじき煮 ■青菜のみそ汁	サケ、大豆 油揚げ、みそ 厚揚げ	牛乳 干しひじき	にんじん、こまつな グリーンピース	たまねぎ、だいこん キャベツ	ごはん さとう	油 ごま油	732 32.1 20.5 1.8	乳							
5	木	■ロールパン	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■えだまめサラダ ■トマト入りABCスープ	厚揚げ、とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	パプリカ、ブロッコリー トマト、にんじん こまつな	コーン、キャベツ えだまめ、たまねぎ しめじ	ロールパン さとう、じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング (イタリアン)	843 32.9 34.0 3.1	乳 小麦							
6	金	■ビビンバ (ごはん)	牛乳	■ビビンバの具 (ぶた肉の炒め煮・ナムル) ■五目汁	ぶた肉、イカ タラ	牛乳 わかめ	ほうれん草、にんじん	たまねぎ、たけのこ キャベツ、もやし コーン、だいこん しめじ、ねぎ	ごはん、さとう じゃがいも	油、ごま ごま油	748 30.7 20.3 2.4	乳							
9	月	行事食:重陽の節句 ■ごはん	牛乳	■サバのごまみそだれ ■菊花あえ ■具だくさんなす入りみそ汁	サバ、ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれん草、にんじん	キャベツ、もやし 菊花、だいこん ごぼう、なす、ねぎ	ごはん、さとう かたくり粉 こんにやくいも じゃがいも	油、ごま ごま油	788 28.6 31.0 1.9	乳							
10	火	行事食:十五夜 ■うどん	牛乳	■ツナと野菜のマヨポンあえ ■おっきりこみ風うどん汁 ■お月見ゼリー	ツナ ぶた肉	牛乳	こまつな、パプリカ にんじん	キャベツ、もやし ごぼう、だいこん 干しいたけ、ねぎ	うどん、さとう さといも お月見ゼリー	油 マヨネーズ	755 25.5 26.6 3.0	乳 小麦 卵							
11	水	■ごはん	牛乳	■ひよこ豆とトマトのカレー ■海そうこんにやくサラダ	とり肉	ジョア スキムミルク 小魚、海そう	にんじん、トマト ブロッコリー、パプリカ	たまねぎ、キャベツ	ごはん じゃがいも ひよこ豆 こんにやくいも	油 カレールー ドレッシング (ゆずしゅうゆ)	737 26.9 17.2 2.5	乳 小麦							
12	木	■コッペパン ■ブルーベリージャム	牛乳	■マヨたまかつ ■コーンサラダ ■レタススープ	とり肉、ぶた肉 卵	牛乳	ブロッコリー、パプリカ にんじん	だいこん、コーン たまねぎ、しめじ レタス	コッペパン パン粉、さとう じゃがいも ブルーベリージャム	油 ドレッシング (コンクリーム)	855 29.2 35.4 3.3	乳 小麦 卵							
13	金	~沼田の日~ ■まいたけ ■ごはん	牛乳	■ぶた肉と大根の炒め煮 ■えだまめ ■みそトマだんご汁	とり肉、ぶた肉 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、トマト さやいんげん こまつな	まいたけ、だいこん えだまめ、ごぼう たまねぎ	ごはん、さとう こんにやくいも すいとん	油	803 30.3 21.3 2.5	乳 小麦							
16	月	敬老の日																	
17	火	■丸パン	牛乳	■ハンバーグトマトバジルソース ■コロコロ野菜スープ ■フルーツ白玉	とり肉	牛乳 わかめ	トマト、バジル にんじん	セロリー、たまねぎ だいこん、しめじ パインナップル	丸パン、さとう じゃがいも、パン粉 白玉だんご マスカットゼリー	油	805 33.3 25.5 3.3	乳 小麦							
18	水	■ごはん	牛乳	■とり肉とエビボールの チリソースあえ ■はるさめサラダ ■中華とろみスープ	とり肉、ぶた肉 エビ、タラ とうふ	牛乳	グリーンピース にんじん、こまつな	たまねぎ、きゅうり もやし、えのき たけのこ、キャベツ	ごはん、さとう かたくり粉	油、ごま ごま油	760 32.0 21.9 2.5	乳 エビ							
19	木	■コッペパン	牛乳	■厚揚げと野菜のバジル焼き ■根菜のブラウンシチュー ■なし	厚揚げ、とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん、かぼちゃ バジル、ブロッコリー	ごぼう、たまねぎ だいこん、なし	コッペパン じゃがいも 白いんげん豆	油 オリーブ油 ブラウンルー	779 30.0 30.1 3.7	乳 小麦							
20	金	行事食:秋の彼岸 ■わかめごはん	牛乳	■モウカ立田野菜あんかけ ■みそけんちん汁 ■きなこおはぎ	モウカザメ とうふ、みそ きな粉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ、えのき ごぼう、だいこん 干しいたけ、ねぎ	ごはん、さとう かたくり粉、あずき こんにやくいも さといも、もち米	油 ごま油	770 29.5 17.4 2.2	乳							
23	月	秋分の日 振替休日																	
24	火	■ラーメン	牛乳	■ちくわの米粉から揚げ ■くらげサラダ ■しょうゆラーメンスープ	ちくわ、くらげ とり肉	ジョア わかめ	ほうれん草、パプリカ にんじん	キャベツ、もやし たまねぎ、たけのこ コーン、ねぎ	ラーメン、米粉 さとう	油、ごま ごま油	758 31.7 16.4 4.8	乳							
25	水	■ごはん	牛乳	■ヤマモのり巻き焼き ■うま塩こんぶあえ ■すき焼き風煮	ぶた肉、とうふ	牛乳 こんぶ のり	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり はくさい、しいたけ ねぎ	ごはん、さとう こんにやくいも 小麦粉 やまいも	油 ごま油	741 29.0 25.5 2.1	乳 小麦							
26	木	■黒パン	牛乳	■オムレツのミートソースがけ ■ビーンズポテトサラダ ■トマトスープ	卵、とり肉 大豆たんぱく 大豆、青大豆	牛乳	ブロッコリー、にんじん トマト、こまつな	コーン、セロリー たまねぎ、キャベツ しめじ	黒パン じゃがいも いんげん豆	油 ドレッシング (コンクリーム)	755 32.6 27.4 2.9	乳 小麦 卵							
27	金	■ごはん	牛乳	■お魚ハンバーグ ■切り干し大根の炒め煮 ■なめこ汁	アジ、とり肉 みそ、とうふ	牛乳	にんじん、こまつな さやいんげん、	切り干しだいこん だいこん、なめこ たまねぎ、ねぎ ごぼう、たけのこ	ごはん、さとう かたくり粉 こんにやくいも じゃがいも	油	725 29.6 19.1 2.0	乳							
30	月	■肉どうふ丼 (ごはん)	牛乳	(■肉どうふ丼の具) ■のり塩ポテト ■りんご	ぶた肉、とうふ	牛乳 青のり	にんじん、こまつな	はくさい、ねぎ 干しいたけ りんご	ごはん、さとう こんにやくいも じゃがいも かたくり粉	油	816 27.6 26.5 1.9	乳							

◎ 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。