

※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				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	
		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			
		平均値	612kcal	24.6g	18.7g	2.1g	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	熟・力のもとに なる			
		基準値	650kcal	21～32g	14～21g	2.0g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		
1	火	■ごはん	牛乳	■そぼろあん玉子焼き ■キャベツのごまあえ ■豚汁	たまご 鶏肉、豚肉 豆腐、みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ、キャベツ ごぼう、だいこん しいたけ、ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう	油 ごま	603 26.6 21.5 1.8	乳 卵		
2	水	■ごはん	牛乳	■サケの塩焼き ■五目ひじき煮 ■なめこ汁	サケ、鶏肉 大豆、みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ねぎ、だいこん なめこ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	油	603 20.1 13.1 2.4	乳		
3	木	■うどん	ジョ ー ア ン	■ちくわの米粉磯辺揚げ ■ブロッコリーサラダ ■五目うどん汁	ちくわ 鶏肉 なると	ジョア (プレーン) あおのり	ブロッコリー にんじん ほうれん草	キャベツ、コーン ごぼう、だいこん ねぎ、しいたけ しょうが	うどん 米粉	油、 青じそ ドレッシング	604 22.4 10.4 3.4	乳 小麦		
4	金	■ごはん	牛乳	■和風おろしハンバーグ ■切り干し大根とツナのあえもの ■たまねぎのみそ汁	大豆たんぱく 鶏肉、豚肉 ツナ 厚揚げ、みそ	牛乳 わかめ	パプリカ ほうれん草	だいこん、えのき 切り干し大根 きゅうりたまねぎ しょうが、レモン果汁	ごはん、さとう かたくり粉 じゃがいも	油	624 25.8 19.1 1.8	乳		
7	月	■ごはん	牛乳	■マーボー野菜 ■うま辛あえ ■中華スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	パプリカ にんじん こまつな	しょうが、にんにく たまねぎ、たけのこ キャベツ、きゅうり なす、ねぎ、えのき たまねぎ、だいこん	ごはん さとう かたくり粉	油、ごま油 ドレッシング (中華)	537 23.4 15.1 2.0	乳		
8	火	■ごはん	牛乳	■太刀魚フライ ■焼きビーフン ■ピリ辛スープ	タチウオ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ、キャベツ もやし、たまねぎ だいこん、えのき しらたき はくさいキムチ	ごはん ビーフン パン粉	油、ごま油	614 18.1 16.4 2.0	乳 小麦		
9	水	行事食：重陽の節句 ■ごはん	牛乳	■とり肉となすの煮びたし ■いそあえ ■かぼちゃのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	パプリカ にんじん ほうれん草 こまつな、かぼちゃ	なす レタス たまねぎ しょうが	ごはん さとう かたくり粉	油	676 24.8 27.6 1.5	乳		
10	木	■背割れ コッペパン	牛乳	■ソース焼きそば ■ポトフ ■梨	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ、だいこん たまねぎ、セロリー コーン、なし	コッペパン 小麦粉 じゃがいも	油	631 26.2 20.4 2.7	乳 小麦		
11	金	行事食：沼田の日 ■えだまめ とうふめし	牛乳	■だし巻き玉子 ■こまつなサラダ ■みそだんご汁	鶏肉、ツナ 豆腐、高野豆腐 だし巻き玉子 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん こまつな パプリカ、かぼちゃ ほうれん草	えだまめ、キャベツ だいこん、たまねぎ なす、こんにゃく	ごはん すいとんだんご さとう	油、ごま油	634 27.2 19.0 2.2	乳 小麦 卵		
14	月	■ごはん	牛乳	■エビと豆腐のチリソース煮 ■はるさめサラダ ■中華玉子スープ	豆腐 エビ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	パプリカ ほうれん草 にんじん	たけのこ、たまねぎ にんにく、しょうが きゅうり、レタス きくらげ、だいこん	ごはん はるさめ さとう かたくり粉	油、ごま油 ごま	538 23.7 14.4 2.0	乳 卵 えび		
15	火	■ごはん	牛乳	■海そうサラダ ■きのこキーマカレー ■ヨーグルト	豚肉 大豆たんぱく	牛乳 海そう ちりめんじゃこ 調理用牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト	キャベツ、たまねぎ にんにく、しょうが しめじ、まいたけ マッシュルーム きくらげ	ごはん じゃがいも 白いんげん豆 さとう	油 カレールウ ドレッシング (和風ゆず しょうゆ)	642 24.7 18.6 2.3	乳 小麦		
16	水	■ごはん	牛乳	■サワらのみりん焼き ■おかかあえ ■具だくさんみそ汁	サワラ 削り節 厚揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ レタス たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも	油	538 26.2 10.1 1.3	乳		
17	木	■ロールパン	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■ビーンズポテトサラダ ■ABCスープ	厚揚げ 鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ にんにく コーン キャベツ	ロールパン じゃがいも、さとう ひよこ豆、金時豆 白いんげん豆 ABCマカロニ	油、 ドレッシング (يونクリーム)	636 30.5 26.2 2.2	乳 小麦		
18	金	行事食：秋の彼岸 ■わかめごはん	牛乳	■とり肉の照り焼き ■コロコロきゅうり ■けんちん汁 ■おはぎ(きなこ)	鶏肉 豆腐 きなこ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり えだまめ、しょうが ごぼう、だいこん ねぎ、しいたけ こんにゃく	ごはん さいいも もち米 さとう、あずき かたくり粉	油	713 23.9 26.1 2.4	乳		
21	月	敬老の日												
22	火	国民の休日												
23	水	秋分の日												
24	木	■ラーメン	牛乳	■ぎょうざ ■塩ナムル ■しょうゆラーメンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 あおのり	ほうれん草 パプリカ にんじん ニラ	きゅうり、レタス もやし、ねぎ たまねぎ、たけのこ コーン、きくらげ しょうが、にんにく	ラーメン 小麦粉	油、 ごま油	593 24.1 20.9 3.4	乳 小麦		
25	金	行事食：十五夜 ■ごはん	牛乳	■サバの西京焼き ■里芋の煮物 ■きのこ汁 ■お月見ゼリー	サバ 鶏肉 なると 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ、しょうが たまねぎ、だいこん ねぎ、きくらげ しめじ、えのき なめこ、こんにゃく	ごはん さいいも お月見ゼリー さとう	油	645 24.6 21.3 1.3	乳		
28	月	■肉豆腐丼 (ごはん)	牛乳	■(肉豆腐丼の具) ■のり塩ポテト ■りんご	豆腐 豚肉	牛乳 青のり	にんじん こまつな	しょうが、はくさい きくらげ、しらたき ねぎ、りんご	ごはん、さとう じゃがいも かたくり粉	油	600 23.1 19.2 1.9	乳		
29	火	■ごはん	牛乳	■チキンチャップ ■ごまサラダ ■じゃがいものスープ	鶏肉 大豆 あさり	牛乳	ブロッコリー ほうれん草 パプリカ にんじん こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ コーン、だいこん しめじ	ごはん じゃがいも さとう かたくり粉	油 ドレッシング (ごま)	564 26.0 13.6 1.9	乳 卵つなぎ		
31	水	■ごはん	牛乳	■油淋魚(ユウリンユイ) ■くらげサラダ ■わかめとトマトのスープ	タラ クラゲ 鶏肉、豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 パプリカ にんじん こまつな、トマト	ねぎ、キャベツ にんにく、しょうが たまねぎ、きくらげ	ごはん さとう かたくり粉	油 ごま油 ごま	636 26.8 22.9 2.1	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。