

# 2月 献立表(中学校)

令和5年度 みなかみ町月夜野学校給食センター

日・曜日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	熱量(kcal)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類	蛋白質(g) 塩分(g)
1木	発芽玄米ごはん 牛乳 ポークシューマイ(3ヶ) 野菜のナムル マーボ豆腐	シューマイ ふた肉	牛乳	ごまつな にんじん にら	キャベツ もやし たけのこ 長ねぎ	米 強化米 発芽玄米 さとう 片栗粉	ドレッシング ごま サラダ油	837 33.2 3.5
2金	《節分の行事食》ごはん 牛乳 イワシの梅煮 おひたし ぶるさと汁 節分豆	イワシの梅煮 かつお節 生揚げ 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ	米 強化米 じゃがいも	サラダ油	739 29.1 2.3
5月	うどん 牛乳 ミルメーク 大豆とじゃこのかき揚げ ごまあえ 五目うどん汁	大豆とじゃこの かき揚げ ふた肉 なると 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ 長ねぎ	うどん ミルメーク さとう	サラダ油	882 36.9 4.1
6火	ごはん 牛乳 サバの文化干し ごぼうサラダ なめこ汁	サバ文化干し	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう きゅうり キャベツ コーン だいこん なめこ 長ねぎ	米 強化米 さとう	マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング	788 28.0 2.5
7水	食パン りんごジャム 牛乳 ツナとチーズの卵焼き 花野菜サラダ コーンポターージュ 清見オレンジ	卵 マグロ油漬 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん	りんごジャム たまねぎ カリフラワー コーン 清見オレンジ	食パン さとう じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング サラダ油 生クリーム	848 34.1 3.6
8木	ごはん 牛乳 上州メンチカツ ひじきの五目煮 青菜のみそ汁	上州メンチカツ ふた肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ごまつな	こんにゃく たまねぎ もやし	米 強化米 さとう	サラダ油	860 32.8 3.7
9金	麦ごはん 牛乳 かぼちゃカレー フレンチサラダ ★ヨーグルト	ふた肉 ひよこめ	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ いんげん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう	サラダ油 カレールウ ドレッシング	915 30.0 4.2
13火	ごはん 牛乳 二色丼の具(鶏そぼろ・炒り卵) れんこんサラダ 大根のみそ汁	とり肉 炒り卵 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	れんこん キャベツ きゅうり コーン だいこん 長ねぎ	米 強化米 さとう	サラダ油 ドレッシング マヨネーズ (卵不使用)	826 32.6 3.1
14水	チョコチップパン 牛乳 野菜コロッケ 海草サラダ ABCスープ いちご(2ヶ)	ベーコン	牛乳 海草	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい いちご	チョコチップパン 野菜コロッケ さとう マカロニ じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	824 25.4 4.5
15木	ごはん ふりかけ 牛乳 フリの照焼き 切干大根の炒め煮 ぶわぶわ卵のみそ汁	フリ照焼き さつま揚げ 油揚げ 卵	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	干しいたけ 切干大根 たまねぎ だいこん 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉	サラダ油 ごま	820 34.5 3.3
16金	わかめごはん 牛乳 鶏の唐揚げ(3ヶ) アーモンドあえ いなか汁	とり肉 油揚げ	わかめ 牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん 長ねぎ	米 強化米 発芽玄米 片栗粉 さとう じゃがいも	サラダ油 アーモンド	801 35.8 3.3
19月	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス 和風サラダ フルーツポンチ	ふた肉	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース こんにゃく キャベツ バイン もも みかん	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう	サラダ油 ハヤシルウ 生クリーム ドレッシング	857 27.2 4.3
20火	ごはん 牛乳 納豆 厚焼き卵 煮びたし 豚汁	納豆 卵 油揚げ ふた肉	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	はくさい ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも	サラダ油	842 36.4 2.4
21水	コッペパン はちみつ 牛乳 カラフルサラダ 鶏肉のハーブ焼き(3ヶ) 白菜のクリーム煮 ぼんかん	とり肉 ふた肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ はくさい ぼんかん	コッペパン はちみつ さとう じゃがいも	ドレッシング サラダ油 生クリーム	840 43.4 4.0
22木	ごはん 牛乳 アジフライ 梅の香サラダ かき玉汁	アジフライ かまぼこ 卵	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり こんにゃく うめ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉	サラダ油 ドレッシング	733 28.4 2.7
26月	ラーメン 牛乳 卵のしょうゆ煮 パンバンジーサラダ みそラーメンスープ	卵 とり肉 ふた肉	牛乳	ごまつな パプリカ にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ メンマ キャベツ 長ねぎ	ラーメン さとう	ドレッシング サラダ油	799 39.4 5.2
27火	ごはん 牛乳 ホッケの一夜干し 五目きんぴら キャベツのみそ汁 さつま芋の甘煮	ホッケ一夜干し さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん チンゲンサイ	ごぼう こんにゃく たまねぎ しめじ キャベツ	米 強化米 さとう さつま芋	ごま油 ごま	802 30.8 3.5
28水	ココアパン 牛乳 ささみチーズフライ ツナサラダ ミネストローネ きんかん	ささみチーズフライ マグロ油漬 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ グリーンピース きんかん	ココアパン さとう じゃがいも 米粉マカロニ	ドレッシング サラダ油	837 33.8 4.3
29木	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ 磯あえ 白菜のみそ汁	生揚げ とり肉 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ごまつな	キャベツ もやし たまねぎ しめじ はくさい	米 強化米 さとう 片栗粉 じゃがいも		735 28.7 2.6

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。

学校給食摂取基準 熱量：830kcal 蛋白質：33g 塩分：2.5g

◆ 今月の地場産食材：米・納豆・いちご

◎ 2月分の給食費の引き落としは2月29日(木)です。残高の確認をお願いいたします。 ★印は業者配送の食品です



日 (曜)	こんだてめい		体を作るものになる食品(赤)		体の調子をととのえるものになる食品(緑)		エネルギーのものになる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種類類		
1 木	ひじきごはん	牛乳	あおなとチーズのたまごやき アーモンドあえ かぶのみそじる	とりにく だいす たまご あぶらあげ <b>みぞ</b>	牛乳 ひじき チーズ わかめ	にんじん <b>ほうれんそう</b> パプリカ <b>こまつな</b>	たまねぎ もやし <b>かぶ</b> <b>しいたけ</b>	米 むぎ さとう	あぶら マヨネーズ アーモンド	640 27.2 2.3
2 金	<節分> ごはん	牛乳	いわしのうめに いそあえ けんちんじる こまたくあん ふくまめ	いわし とうふ だいす	牛乳 のり	にんじん <b>ほうれんそう</b>	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ <b>こんにゃく</b> <b>しいたけ</b>	米 さといも	あぶら ごま	594 24.1 1.6
5 月	うどん	ショア	もちいなり からしあえ カレーうどんじる いよかん	とりにく あぶらあげ	ショア	にんじん <b>ほうれんそう</b> さやいんげん	たまねぎ <b>しいたけ</b> もやし ねぎ <b>いよかん</b>	うどん もち さとう	あぶら	516 19.8 2.3
6 火	ごはん	牛乳	あつあげのにくみそかけ こまつなとツナのあえもの こしねじる	あつあげ とりにく <b>みぞ</b> ツナ あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん <b>こまつな</b> パプリカ	たまねぎ もやし <b>こんにゃく</b> <b>しいたけ</b> ねぎ	米 さといも さとう	あぶら	642 26.9 2.0
7 水	丸パン スライス	牛乳	バーガーパーティバーベキューソース イタリアンサラダ グリーンポタージュ かんべい	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん <b>ブロッコリー</b> パプリカ <b>ほうれんそう</b>	たまねぎ コーン グリーンピース <b>かんべい</b>	パン さとう じゃがいも	あぶら バター	687 29.4 2.9
8 木	ごはん	牛乳	かにかまとねぎのたまごやき くらのあえもの マーポとうふ	たまご くらげ かにかまぼこ ぶたにく だいす <b>みぞ</b>	牛乳 <b>もめんどうふ</b>	にんじん <b>ほうれんそう</b> パプリカ	たまねぎ キャベツ もやし <b>しいたけ</b>	米 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	633 29.9 2.3
9 金	<初午> こぎつね ごはん	牛乳	ホッケのしおやき うめいりおひたし くだくさんすましじる あんだんご	<b>ホッケ</b> あぶらあげ だいす とりにく とうふ かつおぶし	牛乳 あすき	にんじん <b>こまつな</b>	たまねぎ もやし だいこん ねぎ	米 はつがげんまい さとう しらたまだんご	あぶら	659 30.3 2.3
12 月	<b>振替休日</b>									
13 火	ごはん	牛乳	ぶたにくとこんさいのあますあん はるさめサラダ ワントンスープ あじつけのり	ぶたにく とりにく なると	牛乳 わかめ のり	にんじん <b>ほうれんそう</b>	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ はくさい	米 さとう はるさめ ワントンのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	643 23.0 2.1
14 水	チョコ チップ パン	牛乳	ツナとチーズのキッシュ グリーンサラダ ポークビーンズ おうとう	たまご ツナ とうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ	牛乳 チーズ	にんじん <b>みすな</b> <b>ほうれんそう</b> パプリカ トマト <b>ブロッコリー</b>	たまねぎ えだまめ もも	パン チョコレート じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	690 32.0 2.5
15 木	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそやき シャキシャキサラダ とんじる こちくまめ	さわら だいす ぶたにく <b>みぞ</b> さつまあげ	牛乳	にんじん パプリカ さやいんげん しめじ	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ <b>れんこん</b>	米 じゃがいも	あぶら マヨネーズ	667 28.8 1.8
16 金	むぎごはん	牛乳	(チキンカレー) くきわかめのポンすあえ ぼんかん	とりにく	牛乳 <b>くきわかめ</b>	にんじん <b>こまつな</b> パプリカ	たまねぎ キャベツ <b>ぼんかん</b>	米 むぎ じゃがいも さとう	あぶら	617 21.2 2.2
19 月	お魚大好き! 食育の日 ごはん	牛乳	ぶりのあげてりに ゆかりあえ とうにゅうみそじる やきかぼちゃ	<b>ぶり</b> とうふ とうにゅう <b>みぞ</b>	牛乳	にんじん みすな しそ <b>こまつな</b> かぼちゃ	たまねぎ しめじ だいこん ごぼう はくさい	米 さとう	あぶら ごま	609 22.4 2.0
20 火	ヒビンバ	牛乳	(ぶたにくいため・ナムル) ちゅうかわかめスープ デコボン	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん <b>ほうれんそう</b> チンゲンサイ	たまねぎ <b>しいたけ</b> コーン <b>デコボン</b>	米 はつがげんまい かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	578 27.3 1.9
21 水	フルーツ サンドパン	牛乳	レモンバジルナゲット コーンサラダ ABCスープ	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ コーン だいこん	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	648 27.1 2.6
22 木	こども園リスト わかめ ごはん	牛乳	とりのからあげ パッショサラダ なめこじる カラフルゼリー	とりにく とうふ <b>みぞ</b>	牛乳 わかめ	にんじん <b>ブロッコリー</b> パプリカ	たまねぎ コーン なめこ ねぎ	米 むぎ さといも ゼリー	あぶら	658 30.6 2.3
23 金	<b>天皇誕生日</b>									
26 月	ラーメン	牛乳	しゅうまい ごまドレッシングあえ しょうゆラーメンスープ ブルーベリーとヨーグルトのケーキ	ぶたにく なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん <b>ほうれんそう</b> みすな パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ ブルーベリー	ラーメン さとう こむぎこ	あぶら	614 26.2 2.4
27 火	ごはん	牛乳	さけのチャンちゃんやき きりほしだいこんのサラダ こうやとうふのみそじる きんぴらごぼう	さけ ツナ <b>みぞ</b> さつまあげ <b>こうやとうふ</b>	牛乳 わかめ	にんじん <b>ブロッコリー</b> パプリカ さやいんげん	たまねぎ <b>まりほしだいこん</b> しめじ もやし ごぼう <b>しいたけ</b> <b>こんにゃく</b>	米 さとう じゃがいも	あぶら リイグ マヨネーズ ごま	633 27.4 2.2
28 水	ココアパン	牛乳	あつあげのめんたいマヨやき はなやさいサラダ ジュリエンスープ せとか	あつあげ めんたいこ ウインナー	牛乳	にんじん <b>ブロッコリー</b> パプリカ	たまねぎ だいこん キャベツ <b>せとか</b>	パン カリフラワー コーン セロリー	あぶら リイグ マヨネーズ	601 23.6 2.3
29 木	はつが げんまい ごはん	牛乳	いかメンチカツ はくさいのゆずふうみづけ にらたまみそじる こんぶづくだに	いか たまご とりにく あぶらあげ <b>みぞ</b>	牛乳 こんぶ	にんじん みすな にら	たまねぎ <b>しいたけ</b> だいこん	米 はつがげんまい さとう	あぶら ごま	617 24.7 2.0

※材料の都合により献立が変更になることがあります。  
◆地場産物食材は**太字**、旬の食材は**下線**で示してあります。

学校給食摂取基準 熱量：650kcal 蛋白質：26.0g 食塩相当量：2.0g  
今月の平均 熱量：629kcal 蛋白質：26.4g 食塩相当量：2.2g

◎今月分の給食費の引き落としは2月29日(木)です。残高の確認をお願いいたします。

★：業者配送