

12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) 蛋白質(g) 塩分(g)
		魚・肉・卵 豆・豆制品	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	
1金	ごはん 牛乳 納豆 煮びたし いなか汁 さつま芋の甘煮	納豆 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	はくさい えのき茸 こんにゃく だいこん 長ねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも さつま芋		798 28.2 2.0
4月	うどん ★ジョア ストロベリー 梅入おひたし 大豆とじゃこのかき揚げ 五目うどん汁	大豆とじゃこの かき揚げ かつお節 ぶた肉 なると 油揚げ	ジョア	こまつな にんじん	キャベツ もやし うめ たまねぎ ししいたけ 長ねぎ	うどん	サラダ油	786 34.7 4.4
5火	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 ごぼうサラダ ぶるさと汁	サバのみそ煮 生揚げ	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん	ごぼう きゅうり コーン こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ	米 強化米 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	805 28.1 2.3
6水	ハンズパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き(3ヶ) 海藻サラダ グリーンポタージュ オレンジ	とり肉	牛乳 海藻	ブロッコリー ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ グリンピース オレンジ	ハンズパン さとう じゃがいも	ドレッシング バター	930 43.5 3.9
7木	発芽玄米ごはん 牛乳 ポークシューマイ(3ヶ) ハンパンジーサラダ マーボ豆腐	シューマイ とり肉 ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし きゅうり 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 サラダ油	872 36.8 3.5
8金	ごはん 牛乳 サワラ磯辺フライ 豚肉野菜炒め なめこ汁	サワラ磯辺フライ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン にら こまつな	たまねぎ キャベツ しいたけ だいこん なめこ 長ねぎ	米 強化米 片栗粉	サラダ油 ごま油	832 36.6 3.3
11月	麦ごはん 牛乳 根菜カレー ツナサラダ ★ヨーグルト	とり肉 マグロ油漬	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん トマト	ごぼう たまねぎ れんこん だいこん 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	859 32.2 4.4
12火	ごはん 牛乳 プリの照焼き ごまあえ 豚汁	プリ照焼き ぶた肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし 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	786 34.7 2.1
13水	きなこ揚げパン ★オレンジジュース 鶏肉の照焼き カラフルサラダ ミネストローネ りんご	きなこ 鶏肉の照焼き ベーコン	チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト	オレンジジュース キャベツ きゅうり コーン たまねぎ グリンピース りんご	ツイストパン さとう じゃがいも 米粉マカロニ	サラダ油 ドレッシング	784 27.2 3.8
14木	ごはん ふりかけ 牛乳 千草焼き 磯あえ 肉じゃが	卵 ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん いんげん	しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし たまねぎ しらたき	米 強化米 じゃがいも さとう	マヨネーズ (卵不使用) サラダ油	771 30.4 2.0
15金	ごはん 牛乳 上州メンチカツ 五目きんぴら ふわふわ卵のみそ汁	上州メンチカツ さつま揚げ 卵	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう こんにゃく 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 ごま油 ごま	847 29.9 3.5
18月	ラーメン 牛乳 焼きギョーザ(3ヶ) キムチあえ みそラーメンスープ みかん	ギョーザ ぶた肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ メンマ もやし 長ねぎ みかん	ラーメン	サラダ油	778 33.0 4.6
19火	ごはん 牛乳 厚揚げの肉のみそかけ れんこんサラダ けんちん汁	生揚げ とり肉 ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん	れんこん キャベツ コーン きゅうり ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉 さといも	ドレッシング マヨネーズ (卵不使用) ごま油	832 31.5 2.1
20水	こめっこパン あんずジャム 牛乳 ABCスープ クリスピーチキン イタリアンサラダ カップデザート	クリスピーチキン ベーコン	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん	あんずジャム キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい	こめっこパン さとう マカロニ じゃがいも いちごプリン	サラダ油 ドレッシング	853 30.4 4.0
21木	発芽玄米ごはん 牛乳 青菜とチーズの卵焼き 野菜のナムル 豚肉と豆腐のキムチ煮	卵 ぶた肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 パプリカ にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ 干しいたけ はくさい 長ねぎ	米 強化米 発芽玄米 さとう 片栗粉	マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング ごま サラダ 油	855 39.1 3.0
22金	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 おひたし ぶるさと汁 焼きかぼちゃ	イワシの梅煮 かつお節 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	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 さとう	サラダ油 バター	818 30.0 2.7

※ 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・りんご・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・だいこん

◎ 12月分の給食費の引き落としは12月25日(月)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



12月 こんだてひょう

日(曜)	こんだてめい		体を作るもとになる食品(赤)		体の調子をととのえるもとになる食品(緑)		エネルギーのもとになる食品(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			
1 金	むぎごはん	牛乳	あけぎょうざのやさいあんかけ はるさめサラダ マーボとうふ	とりにく だいす ふたにく もめんどうふ みぞ	牛乳	CAAIA ほうれんそう	たまねぎ もやし コーン ねび	えのき キャベツ だけのこ しいたけ	米 ぎょうざのかわ むぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	664 27.1 2.7
4 月	うどん	ショア	ちくわいのせあけ さつまいもてんぷら アーモンドあえ にくうどんじる かき	ちくわ ふたにく なると	ショア あおのり	CAAIA こまつな	たまねぎ しいたけ ねび	たまねぎ もやし かき	うどん こむぎこ さとう さつまいも	あぶら アーモンド	601 21.1 2.3
5 火	ごはん	牛乳	さばカレーしょうゆやき うめのかおりあえ はくさいのみそじる こうやとうふのたまごとし	さば とりにく あぶらあげ たまご みぞ こうやとうふ	牛乳 わかめ	CAAIA みずな さやいんげん	たまねぎ うめ ねび	CAAIA キャベツ ねび	米 さとう	あぶら	640 26.5 2.0
6 水	パンズパン	牛乳	ミートオムレツ パッショサラダ シチュー ようなし	だいす たまご ウインナー	牛乳	CAAIA プロッコリー パプリカ かほちや	たまねぎ コーン マッシュルーム	CAAIA キャベツ ようなし	パン さつまいも	あぶら	691 24.1 2.5
7 木	3年リクエスト コーン ピラフ	牛乳	チキンのハーブやき プロッコリーサラダ ABCスープ おうとう	とりにく ウインナー	牛乳	CAAIA プロッコリー みずな パプリカ	たまねぎ キャベツ CAAIA おうとう	コーン マッシュルーム おうとう	米 はつがげんまい じゃがいも マカロニ	あぶら バター オリーフオイル	629 27.1 2.4
8 金	ごはん	牛乳	あつあけのてりマヨやき こまドレッシングあえ はっほうさい	あつあけ ふたにく えび うすらたまご いか なると	牛乳	CAAIA ほうれんそう パプリカ	たまねぎ コーン だけのこ ねび	キャベツ もやし CAAIA	米 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら /イェグ マヨネズ	676 31.6 1.8
11 月	カレー ライス (むぎごはん)	牛乳	(チキンカレー) 野菜のマリネ みかん	とりにく	牛乳 チーズ	CAAIA プロッコリー パプリカ	たまねぎ コーン アップルソース	キャベツ セロリー みかん	米 むぎ じゃがいも	あぶら	660 22.3 2.4
12 火	ごはん	牛乳	わふうおろしハンバーグ おひたし かぶのみそじる ひじきのり	とりにく ふたにく ツナ あぶらあげ みぞ	牛乳 わかめ ひじき のり	CAAIA こまつな パプリカ	たまねぎ キャベツ レモン しいたけ	CAAIA もやし かぶ	米 さとう かたくりこ		634 25.7 2.1
13 水	しょくパン チョコクリーム	牛乳	ツナとチーズのキッシュ かいそうサラダ ぼたていりとうろみスープ りんご	たまご ツナ ぼたて だいす	牛乳 チーズ かいそう	CAAIA ほうれんそう プロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ CAAIA チンゲンサイ	キャベツ コーン りんご	パン かたくりこ	あぶら マヨネズ チョコクリーム	620 30.3 2.5
14 木	わかさしり ごはん	牛乳	レバーのあまからに チーズサラダ とんじる フルーツしらたま	ふたレバー ふたにく みぞ	牛乳 チーズ	CAAIA パプリカ プロッコリー	たまねぎ ごぼう パイン CAAIA しめじ みかん	キャベツ きゅうり もも ごんじやく ねび	米 さとう しらたまだんご じゃがいも	あぶら	693 26.7 1.9
15 金	わかめ ごはん	牛乳	ますのさいきょうやき ごまあえ さわにわん ごもくだいす	ます ふたにく とうふ だいす さつまあげ	牛乳 わかめ	CAAIA ほうれんそう	たまねぎ CAAIA しいたけ ねび	もやし キャベツ ごぼう れんこん	米 はつがげんまい さとう	あぶら ごま	601 27.9 2.6
18 月	ハヤシ ライス (むぎごはん)	牛乳	(ハヤシシチュー) イタリアンサラダ スイーティー	ふたにく	牛乳 なまクリーム スキムミルク	CAAIA さやいんげん プロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ コーン	マッシュルーム きゅうり スイーティー	米 むぎ じゃがいも	あぶら	698 26.4 2.2
19 火	お魚大好き! 食育の日 ごはん	牛乳	ホッケのみそかずやき からしあえ こしねじる きりほしだいごんのいたために	ホッケ あぶらあげ ふたにく とうふ さつまあげ みぞ	牛乳	CAAIA ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ ごんじやく しいたけ ねび	もやし CAAIA きりほしだいごん	米 さとう さとう	あぶら	612 26.2 1.9
20 水	<クリスマス> シーフード ピラフ	牛乳	とりにくのコーンフレークやき アーモンドサラダ ミネストローネスープ セレクトクリスマスケーキ (とりそぼろ・いりたまご)	えび いか とりにく ベーコン ひよこまめ	牛乳 チーズ	CAAIA みずな プロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ セロリー	マッシュルーム グリーンピース えだまめ	米 はつがげんまい パンこ じゃがいも マカロニ ケーキ	あぶら バター アーモンド マヨネズ コーンフレーク	706 38.5 2.3
21 木	にしよくだん	牛乳	いそあえ ピリからみそじる べにまどんな	とりにく だいす たまご とうふ あさり みぞ	牛乳 のり	CAAIA ほうれんそう	たまねぎ しらたき えのき べにまどんな	CAAIA もやし ねび	米 はつがげんまい さとう	あぶら	630 29.7 2.4
22 金	<冬至> ごはん	牛乳	さばのみそに はくさいのゆずふうみづけ こじる ごまかぼちゃ	さば とりにく ちくわ とうにゅう	牛乳	CAAIA みずな かほちや	たまねぎ ごぼう CAAIA	キャベツ きゅうり ねび	米 さとう さとう	あぶら ごま	664 27.2 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：651kcal 蛋白質：27.4g 食塩相当量：2.3g

◎今月分の給食費の引き落としは12月25日(月)です。残高の確認をお願いいたします。

★：業者配送

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。この日から少しずつ陽が長くなることから「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれています。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると信じていたことから、冬至の日にゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み無病息災を願う風習が生まれました。



22日の冬至の行事食でも「ん」のつく食べ物を使っています。どんなものがあるか、献立表から探してみてくださいね!