

4月 献立表(中学校)

令和7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) 脂質(g) 塩分(g)
		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 種類	
7月	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース フレンチサラダ フルーツポンチ	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン パイン 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	862 27.6 24.5 3.9
8火	ゆかりごはん 牛乳 青菜とチーズの卵焼き ごまあえ 肉じゃが	卵 ぶた肉	牛乳 チーズ	赤しそ ほうれん草 パプリカ にんじん いんげん	キャベツ もやし たまねぎ しらたき	米 強化米 発芽玄米 さとう じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) サラダ油	819 32.1 24.9 2.9
9水	食パン チョコクリーム 牛乳 カラフルサラダ 鶏肉のハーブ焼き(3ヶ) コーンポターージュ オレンジ	とり肉 ベーコン	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 オレンジ	食パン さとう じゃがいも	チョコクリーム ドレッシング サラダ油 生クリーム	838 37.8 34.8 3.4
10木	ごはん 牛乳 アジ磯辺フライ 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁	アジ磯辺フライ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ごんぶ	にんじん チンゲンサイ	干ししいたけ 切干大根 たまねぎ しめじ キャベツ	米 強化米 さとう	サラダ油 ごま	776 28.8 22.6 3.3
11金	ごはん 牛乳 納豆 おひたし 豚汁 さつま芋の甘煮	納豆 かつお節 ぶた肉 油揚げ	牛乳	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 じゃがいも さつま芋	サラダ油	797 31.6 18.1 1.8
14月	麦ごはん 牛乳 チキンと豆のカレー 和風サラダ ★ヨーグルト	とり肉 ミックスビーンズ	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	たまねぎ グリンピース こんにゃく キャベツ	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう	サラダ油 カレールー ドレッシング	843 32.7 19.4 3.7
15火	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 磯あえ こしね汁	サバのみそ煮 ぶた肉 とうふ 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう こんにゃく しいたけ 長ねぎ	米 強化米 じゃがいも	サラダ油	802 35.8 24.9 2.9
16水	ココアパン 牛乳 ハンバーグきのこソース ツナサラダ ABCスープ	ハンバーグ マグロ油漬 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ えのき茸 キャベツ きゅうり コーン はくさい	ココアパン さとう 片栗粉 じゃがいも マカロニ	サラダ油 ドレッシング	809 33.7 28.1 3.8
17木	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ(3ヶ) 五目きんぴら えのきのみそ汁	とり肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのき茸 長ねぎ	米 強化米 片栗粉 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま	801 34.4 20.3 2.8
18金	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそがけ ごぼうサラダ かき玉汁	生揚げ とり肉 とうふ かまぼこ 卵	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 たまねぎ 干ししいたけ 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉	マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング	789 29.6 25.6 2.1
21月	ごはん 牛乳 ボークシューマイ(3ヶ) 野菜のナムル マーボ豆腐	シューマイ ぶた肉 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	キャベツ もやし だけのこ 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉	ドレッシング ごま サラダ油	841 33.4 25.7 3.5
22火	《入学・進級 祝い》赤飯 ごま塩 牛乳 赤魚の西京焼き アーモンドあえ けんちん汁 お祝いいちごゼリー	赤魚西京漬 ぶた肉 とうふ	牛乳 ごんぶ	ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ	赤飯 さとう さといも いちごゼリー	ごま塩 アーモンド ごま油	829 35.4 17.7 2.0
23水	コッパン いちごジャム 牛乳 イタリアンサラダ なすとトマトのグラタン グリーンポターージュ	なすとトマトの グラタン	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ ほうれん草	いちごジャム キャベツ きゅうり コーン たまねぎ グリンピース	コッパン さとう じゃがいも	ドレッシング バター	911 29.4 33.9 3.7
24木	ごはん 牛乳 上州メンチカツ 梅の香サラダ いなか汁	上州メンチカツ とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん きゅうり こんにゃく うめ 長ねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	788 27.0 24.1 2.7
25金	ごはん 牛乳 かぼちゃとチーズの卵焼き ひじきの五目煮 青菜のみそ汁	卵 ぶた肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ ひじき わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	こんにゃく たまねぎ もやし	米 強化米 さとう	マヨネーズ (卵不使用) サラダ油	788 30.3 26.1 3.2
28月	ラーメン 牛乳 ミルメーク 焼きギョーザ(3ヶ) ハンパングーサラダ みそラーメンスープ	ギョーザ とり肉 ぶた肉	牛乳	こまつな 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 ミルメーク さとう	ドレッシング サラダ油	826 34.9 26.3 4.3
30水	こめっこパン はちみつ 牛乳 野菜コロック グリーンサラダ ミネストローネ オレンジ	ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース オレンジ	こめっこパン はちみつ 野菜コロック さとう じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	801 28.9 28.8 3.7

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

学校給食摂取基準 熱量：830kcal 蛋白質：27～42g 脂質：18～28g 塩分：2.5g

◆ 今月の地場産食材：米・生しいたけ

★印は業者配送の食品です

◎ 4月分の給食費の引き落としは 6月2日(月)です。残高の確認をお願いいたします。