



12月 こんだてひょう

みなかみ町新治学校給食センター

日 (曜)	こんだてめい		体を作るものとなる食品(赤)		体の調子をととのえるものとなる食品(緑)		エネルギーのもととなる食品(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 種実類			
1 月	キムタクごはん	牛乳	チキンナゲット ごぼうサラダ はくさいとあさりのスープ	とりにく あさり	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう パブリカ	たまねぎ きゅうり、コーン しいたけ、にんにく きくらげ	ごぼう さとう はつがげんまい	あぶら マヨネーズ	608 25.4 2.5	
2 火	うどん	牛乳	ちくわのいそべあげ こまつなごわかめのほんずあえ カレーうどんじる ちゅうかボテ	とりにく ちくわ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん こまつな パブリカ	たまねぎ もやし キャベツ しめじ	ねぎ うどん さとう さつまいも こむぎこ	あぶら	671 24.6 3.2	
3 水	しょくばん	牛乳	あつあげのピザやき やさいのマリネ コーンポタージュ てづくりブルーベリージャム	あつあげ ペークン	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン ブロッコリー パブリカ、バセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	コーン ブルーベリー にんにく レモン	パン さとう じゃがいも	683 26.5 2.5	
4 木	ごはん	牛乳	はさのたつたあげ おひたし なめこじる こうやどうふのたまごとじ	はさ かつおぶし、とうふ とりにく、たまご みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ キャベツ もやし なめこ	ねぎ えのき	米 さんおんとう	574 29.2 2	
5 金	ピビンバどん	ショア	ピビンバどんのぐ (ぶたにくのいたための、ナマル) すいごようざスープ えひめのべにまどんな	ぶたにく とりにく	ジョア わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし なめこ	しいたけ べにまどんな	米 さんおんとう	あぶら ごまあぶら	616 26.4 2
8 月	わかめごはん	牛乳	からあげ こんにゃくときのこのいために かきたまじる	とりにく、たまご ちくわ とうふ なると	牛乳	にんじん いんげん こなつな	たまねぎ こんにゃく しめじ えりんぎ	しいたけ ねぎ	米 はつがげんまい さとう かたりこ	あぶら ごまあぶら	585 24 2.2
9 火	ごはん	牛乳	ぶたにくとれんこんのあますあん きりぼしだいこんのサラダ はくさいのみぞしる	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー いんげん みずな	たまねぎ れんこん しいたけ きくらげ	さりぼしだいこん しょうが はくさい にんにく	米 かたりこ さんおんとう	あぶら マヨネーズ	618 29.1 1.7
10 水	2年生 リクエスト給食 チョコチップ パン	牛乳	えびグラタン ブロッコリーサラダ ミネストローネ にいはるのりんご	えび ワインナー ひよこまめ	牛乳 チーズ	にんじん トマト、えだまめ ほうれんそう パブリカ、グリンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	セロリー りんご	パン マカロニ さとう	あぶら	662 24.5 2
11 木	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき ヤーコンのちくせんに とうふのすましる	さわら とりにく とうふ いとかまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく れんこん	しいたけ だいこん ねぎ	米 さんおんとう ヤーコン	あぶら	591 26.9 2.2
12 金	ラーメン	牛乳	てづくりチヂミ ごまチーズあえ とんこつラーメンスープ きなこいも	いか ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん にら チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ もやし はくさい	メンマ ねぎ	ラーメン さつまいも さとう ごま	あぶら きなこ ごまあぶら	634 27.7 2.3
15 月	ひまわり組 リクエスト給食 ひじきごはん	牛乳	とりのてりやき コーンサラダ ABCスープ ミルメーカー	だいす あぶらあげ ワインナー とりにく	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー いんげん、えだまめ パブリカ	たまねぎ コーン キャベツ だいこん	ミルメーカー しょうが	米 むぎ、かたりこ じゅがいも、さとう マカロニ	あぶら	631 25 2.4
16 火	お魚大好き 食育の日 ごはん	牛乳	ほっけのみりんぼし からしあえ おでんじる ふりかけ	ほっけ さつまあげ ちくわ、はんべん あつあげ、かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい もやし だいこん	こんにゃく からし	米 ごま	あぶら	530 24.6 2.2
17 水	ミルクパン	牛乳	かぼちゃとチーズのたまごやき スパゲッティサラダ ガーリックスープ にいはるのようし	たまご ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん、パセリ かぼちゃ、パブリカ こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	しめじ ようねし にんにく	パン スパゲッティ さとう	あぶら マヨネーズ	600 24.1 2.3
18 木	ごはん	牛乳	ほうぎょううざ くらげのあえもの スンドゥブチゲ にんじんしりしり	たまご、あさり ツナ とうふ ぶたにく、とりにく	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ パブリカ	たまねぎ もやし きゅうり くらげ	たけのこ しめじ しいたけ ねぎ	米 こむぎこ ヤーコン	あぶら	617 27.2 2.3
19 金	行事食 冬至 なめし	牛乳	あげだしどうふやさいあんかけ はくさいのゆずふうみづけ ごじる ごまかぼちゃ	とりにく とうふ ちくわ	牛乳 とうにゅう	にんじん きぬさや かぼちゃ みずな	たまねぎ、にんにく ゆず はくさい きゅうり しょうが	ゆず ごぼう ごじる ねぎ	米 むぎ、かたりこ ごま さんおんとう	あぶら	573 25 2.5
22 月	行事食 クリスマス ミートソース スパゲッティ	牛乳	ミートソース カラフルサラダ クリスマスケーキ	ぶたにく だいす たまご	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト ブロッコリー パブリカ キャベツ	たまねぎ セロリー コーン マッシュルーム キャベツ	カリフラワー にんにく	スパゲッティ こむぎこ さとう	あぶら	680 28.7 2
23 火	ごはん	牛乳	メンチカツ みずなのサラダ ピリからみぞしる	ぶたにく、とりにく たまご、ツナ みそ あさり、とうふ	牛乳	にんじん パブリカ にら みずな	たまねぎ だいこん きゅうり	コーン えのき	米 さとう ばんこ	あぶら	660 24.4 2
24 水	むぎごはん	牛乳	ポークカレー わかめサラダ きんかん	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ りんご もやし きゅうり	コーン だいこん きんかん	米 むぎ	あぶら	633 24 2.3

※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**本字**、旬の食材は下線で示してあります。

学校給食摂取基準

今月の平均

熱量: 650kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 18.0g 食塩相当量: 2.0g

熱量: 620kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 18.5g 食塩相当量: 2.3g

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

★: 業者配達

学校給食では、地域で
生産された食材を
使用しています。