

# 1月 献立表(中学校)

令和3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	
7 金	《七草の行事食》七草ごはん 牛乳 ひじきの五目煮 シシャモ磯辺フライ(2ヶ) ふわふわ卵のみそ汁	とり肉 ふた肉 シシャモフライ さつま揚げ 大豆 油揚げ 卵	こんぶ 牛乳 ひじき	にんじん だいこん葉 いんげん こまつな	だいこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく たまねぎ 長ねぎ	米 強化米 発芽玄米 さとう 片栗粉	米油	818 35.0 4.6
11 火	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 アーモンドあえ もずくのみそ汁 大根のさくら漬	サバのみそ煮 油揚げ	牛乳 もずく	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ きゅうり 長ねぎ たまねぎ えのき茸 大根のさくら漬	米 強化米 さとう	アーモンド	807 32.9 4.0
12 水	キャロットパン 牛乳 ハンバーグきのこソース ツナサラダ 白菜とえび団子のスープ だいたいムース	マグロ油漬 ふた肉 えびボール	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ しめじ えのき茸 りんご キャベツ きゅうり コーン 干しいたけ はくさい	キャロットパン さとう 片栗粉 だいたいムース	米油 ドレッシング	824 35.5 4.9
13 木	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース シーザーサラダ フルーツポンチ	ふた肉	牛乳 チーズ	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 バイン もも みかん	米 強化米 大麦 じゃがいも	米油 ドレッシング 生クリーム	898 28.2 4.3
14 金	《小正月の行事食》赤飯 ごま塩 牛乳 カレイの立田揚げ 煮びたし けんちん汁 りんご	カレイの竜田揚げ 油揚げ ふた肉	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	はくさい えのき茸 ごぼう だいこん 長ねぎ りんご	赤飯 さとう こんにゃく さといも	ごま塩 米油 ごま油	813 34.9 2.3
17 月	うどん 牛乳 大豆とじゃこのかき揚げ 磯あえ 五目うどん汁 ★ヨーグルト	とり肉 ふた肉 なると	牛乳 のり ヨーグルト	こまつな パプリカ にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	ラーメン さとう	ドレッシング 米油	911 40.2 4.2
18 火	ごはん 牛乳 ふりかけ プリの照焼き ごまあえ 豚汁	プリ照焼き ふた肉 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 しめじ はくさい 長ねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも こんにゃく	米油	803 36.1 2.5
19 水	こめっこパン はちみつ 牛乳 花野菜サラダ ハムとチーズの卵焼き 白菜のクリーム煮 オレンジ	ローズハム 卵 ふた肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ カリフラワー コーン しめじ はくさい オレンジ	こめっこパン はちみつ さとう じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング 米油 生クリーム	914 39.8 3.6
20 木	発芽玄米ごはん 牛乳 アジ磯辺フライ 切干大根の炒め煮 青菜のみそ汁	アジフライ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	干しいたけ 切干大根 たまねぎ もやし	米 強化米 発芽玄米 さとう	米油 ごま	784 29.3 3.4
21 金	麦ごはん 牛乳 エビシューマイ(3ヶ) 野菜のナムル マーボ豆腐	エビシューマイ ふた肉	牛乳	こまつな にんじん にら	キャベツ もやし たけのこ 長ねぎ	米 強化米 大麦 さとう 片栗粉	ドレッシング ごま 米油	871 34.5 3.0
24 月	わかめごはん 牛乳 上州メンチカツ かつお節 生揚げ	上州メンチカツ かつお節 生揚げ	わかめ 牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう 干しいたけ 長ねぎ りんご	米 強化米 発芽玄米 こんにゃく じゃがいも	米油	817 29.5 4.1
25 火	ごはん 牛乳 サケの塩焼き れんこんサラダ 肉じゃが	サケ ふた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん	れんこん キャベツ きゅうりコーン たまねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも しらたき	ドレッシング マヨネーズ (卵不使用) 米油	831 32.5 2.6
26 水	《月中リクエスト》スパゲッティミートソース ★りんごジュース チキンナゲット(3ヶ) 野菜サラダ(ドレッシング) いちごタルト	チキンナゲット ふた肉	チーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン	りんごジュース キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ いちごタルト	オリーブ油 米油 ドレッシング	1004 30.9 4.0
27 木	ごはん 牛乳 サバの香味焼き 五目きんぴら かき玉汁 焼きかぼちゃ	サバ さつま揚げ かまぼこ 卵	牛乳	にんじん いんげん かぼちゃ	ごぼう こんにゃく たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉	ごま油 ごま バター	896 32.8 3.1
28 金	麦ごはん 牛乳 根菜カレー カラフルサラダ 福神漬 ヨーグルトあえ	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	ごぼう たまねぎ れんこん だいこん りんご キャベツ きゅうり コーン 福神漬 バイン もも みかん	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう	米油 カレールウ ドレッシング	963 31.2 5.1
31 月	ラーメン 牛乳 焼きギョーザ(3ヶ) パンパンジーサラダ 塩ラーメンスープ ぼんかん	とり肉 ふた肉 なると	牛乳 わかめ	こまつな パプリカ にんじん にら チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ 長ねぎ メンマ ぼんかん	ラーメン さとう	ドレッシング 米油	834 38.6 6.4

※ 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・みそ・りんご・にんじん・ねぎ・玉ねぎ

◎1月分の給食費の引き落としは1月31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

# 1月 献立予定表

日 (曜)	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	熱量(kcal) 蛋白質(g) カルシウム (mg)	
			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 種類類		
7 金	《七草》 七草 ごはん	牛乳 ぶり竜田揚げ ごまあえ 一口昆布巻き 具だくさんすまし汁 だいたいムース	ぶり あさり 豆腐 にしん	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう かぶ だいこん ねぎ	もやし しいたけ キャベツ はくさい	米 発芽玄米 片栗粉 ムース	油 ごま	825 32.4 486
10 月	<b>成人の日</b>									
11 火	《鯖開き》 焼き おにぎり	牛乳 味付肉団子 梅入りおひたし だまこ汁 バナナ	鶏肉 豚肉 かつお節 大豆	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし 梅 バナナ	しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	焼きおにぎり もち		771 28.1 331
12 水	キャロット パン	ジョア タンダーチキン グリーンサラダ はくさいのクリーム煮	鶏肉 あさり	ジョア ヨーグルト 牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん	しめじ はくさい	パン じゃがいも	油 生クリーム	711 33.3 372
13 木	ごはん	牛乳 かに入り卵焼き いそあえ 上州きんぴら ピリ辛みそ汁	卵 あさり かにかまぼこ 油揚げ 醤油みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	たまねぎ ねぎ はくさい	だけのこ えのき だいこん ごぼう	米 こんにゃく さとう	油 ごま	753 30.1 444
14 金	《小正月》 小豆ごはん	牛乳 赤魚白しょうゆ焼き ごまドレッシングあえ がんものふくめ煮 こしね汁	豚肉 豆腐 醤油みそ	牛乳	にんじん こまつな パプリカ みずな	たまねぎ キャベツ しいたけ	コーン ねぎ	米 もち米 さといも こんにゃく さとう 小豆	油	726 34.6 444
17 月	うどん	牛乳 煮込みおでん おひたし カレーうどん汁 スイーティー	焼き竹輪 うずら卵 かつお節 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ もやし ねぎ	だいこん キャベツ スイーティー	うどん こんにゃく 片栗粉	油	729 30.4 342
18 火	わかさぎ わかめ ごはん	牛乳 レバーの甘辛だれ ごまチーズあえ けんちん汁 ミルメーク	豚レバー 豆腐	牛乳 わかめ カッテージ チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	もやし キャベツ ごぼう	米 発芽玄米 さといも こんにゃく	油 ごま	783 29.4 423
19 水	背割れ こめっこ ばん	牛乳 スラッピージョー 花野菜サラダ ABCスープ みかん	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ コーン みかん	カリフラワー だいこん	パン じゃがいも マカロニ さとう	油 バター	745 33.6 350
20 木	ごはん	牛乳 和風おろしハンバーグ ごぼうサラダ かす汁 味付けのり	鶏肉 豚肉 さけ 大豆 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 パプリカ	たまねぎ コーン キャベツ ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ	米 こんにゃく さといも さとう		843 36.3 432
21 金	6年 から こぎつね ごはん	牛乳 ししゃもフリッター からしあえ かきたま汁 一口カステラ	大豆 鶏肉 油揚げ なると 豆腐 卵	牛乳 ししゃも オキアミ のり	にんじん ほうれん草 こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ	えだまめ もやし しいたけ	米 麦 カステラ さとう	油	871 34.4 525
24 月	《学校給食 記念日》 ごはん	牛乳 さけの塩焼き れんこんサラダ 豚汁 月夜野納豆	さけ 豚肉 醤油みそ 納豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	れんこん コーン キャベツ ごぼう	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま パフ マヨネーズ	753 32.4 335
25 火	にんじん ピラフ	牛乳 チキンピカタ シーザーサラダ ポトフ	鶏肉 ウインナー 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ さやいんげん	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	コーン はくさい ぎゅうり	米 麦 じゃがいも	油 バター	776 28.7 442
26 水	ゆめロール	牛乳 煮卵 アーモンドあえ すいとん いちご	卵 鶏肉 油揚げ 醤油みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ごぼう もやし	だいこん しいたけ ねぎ いちご	パン さとう 小麦粉	油 アーモンド	815 33.2 408
27 木	とうふめし	牛乳 焼き竹輪の磯辺揚げ パンパンシーサラダ 沢煮椀 チーズ	豆腐 焼き竹輪 豚肉 鶏肉	牛乳 青のり チーズ	にんじん こまつな パプリカ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	だいこん えのき ごぼう ねぎ	米 発芽玄米 さとう 小麦粉	油	756 34.1 682
28 金	まるごとみなかみ いただきますの日 ごはん	飲む ヨー グ ト さばのみそ煮 はくさいのあさづけ こんにゃくのんにくしょうゆ焼き なめこ汁	さば 醤油みそ 豆腐	飲むヨーグルト わかめ	にんじん こまつな みずな	たまねぎ はくさい ねぎ	なめこ だいこん	米 じゃがいも こんにゃく		763 27.2 368
31 月	ラーメン	牛乳 春巻き 塩ナムル とんこつラーメンスープ いよかん	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 パプリカ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	コーン ねぎ いよかん	ラーメン	油 ごま	819 33.7 354

※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 今月の平均	熱量: 830kcal 蛋白質: 33.0g カルシウム: 450mg 熱量: 777kcal 蛋白質: 32.0g カルシウム: 421mg
-------------------	--

◎今月分の給食費の引き落としは1月31日(月)です。残高の確認をお願いいたします。

★: 業者配送