

9月 献立表(小学校)

令和7年度 みなかみ町夜野学校給食センター

日・曜日	献立名	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		熱量(kcal)
		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	こく類・いも類 さとう	油脂 種類	蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1 月	うどん 牛乳 おひたし なすときのこのうどん フルーツのゼリーあえ	かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ もやし しいたけ なす しめじ しいたけ たまねぎ 長ねぎ バイン もも みかん	うどん レモンゼリー	ごま油	620 27.8 13.2 2.5
2 火	ごはん 牛乳 納豆 磯あえ 肉じゃが 手作りふりかけ	納豆 豚肉 しらす干し かつお節	牛乳 のり しおこんぶ	ほうれん草 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 じゃがいも さとう	油 ごま	621 27.6 15.4 2.7
3 水	【水上小リクエスト】 あげパン (きなこ) 牛乳 こんにゃくサラダ ABCスープ ★シュアアイス	きなこ パーコン	牛乳 シュアアイス	にんじん	だいこん きゅうり こんにゃく たまねぎ キャベツ	コッパパン さとう じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	610 21.7 25.4 2.7
4 木	むぎごはん 牛乳 きのこのハヤシソース グリーンサラダ オレンジ	豚肉 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム エリンギ しめじ キャベツ きゅうり オレンジ	米 強化米 大麥 じゃがいも さとう	油 ハヤシルウ 生クリーム ドレッシング	630 22.4 19.7 2.4
5 金	ごはん 牛乳 豚肉のキムチいため 焼きギョーザ 2ヶ 冬瓜入り卵スープ	高野豆腐 豚肉 ギョーザ とうふ 卵	牛乳 こんぶ	にんじん なら チンゲンサイ	しらたき たまねぎ 白菜キムチ とうがん 干ししいたけ	米 強化米 さとう 片栗粉	サラダ油	608 25.6 17.7 2.1
8 月	スパゲッティミートソース 牛乳 ミックスビーンズファイバーサラダ ワインゼリー	豚肉 大豆 ミックスビーンズ ロースハム	チーズ 牛乳 ほしひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム ごぼう きゅうり コーン	スパゲッティ さとう ワインゼリー	サラダ油 オリーブ油 ドレッシング	690 26.6 20.5 2.2
9 火	ごはん 牛乳 二色丼の具(鶏そぼろ・炒り卵) 梅入おひたし きのこじる	鶏肉 炒り卵 かつお節 とうふ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし うめ なめこ ぼんしめじ だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ	米 強化米 さとう	サラダ油	622 28.3 19.3 2.4
10 水	ツイストパン 牛乳 じゃがバターに チキンナゲット 2ヶ 豆のサラダ はちみつ	豚肉 チキンナゲット ミックスビーンズ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ツイストパン じゃがいも さとう はちみつ	バター ドレッシング	625 27.8 21.1 2.0
11 木	ごはん 牛乳 パンパンジーサラダ マーボなす チンゲンサイと春雨のスープ ★ヨーグルト	鶏肉 豚肉 とうふ パーコン	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 パプリカ にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり たけのこ 長ねぎ なす コーン たまねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉 はるさめ	ドレッシング 油	637 25.4 16.7 2.3
12 金	ごはん 牛乳 野菜コロッケ 五目きんぴら 大根のみそ汁	豚肉 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	ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ	米 強化米 野菜コロッケ さとう	油 ごま油 ごま	642 20.6 20.3 2.6
16 火	ピリ辛丼 牛乳 ブロッコリーとさつまいものサラダ かき玉汁	豚肉 高野豆腐 とうふ かまぼこ 卵	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	しらたき えのきたけ たまねぎ きゅうり コーン 干ししいたけ 長ねぎ	米 強化米 さとう さつまいも 片栗粉	油 ごま油	668 29.9 20.2 2.6
17 水	ミルクパン 牛乳 フライドチキン フレンチサラダ コーンポタージュ	フライドチキン パーコン	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	ミルクパン さとう じゃがいも	油 ドレッシング 生クリーム	666 30 21.6 3.4
18 木	こぎつねごはん 牛乳 厚焼き卵 キャベツのみそ汁 ぶどう2ヶ	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ ぶどう	米 強化米 大麥 さとう じゃがいも	油	666 28.9 26.1 2.4
19 金	ごはん 牛乳 サンマのかつお節煮 おひたし さつま汁 おはぎ	サンマかつお節煮 かつお節 とうふ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 強化米 さつまいも	油	689 26.5 20.8 2
22 月	ラーメン 牛乳 塩ラーメンスープ 小松菜サラダ きんとんパイ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし 長ねぎ きゅうり レモン	ラーメン さとう きんとんパイ	油	651 26.4 20.8 4.1
24 水	はちみつパン 牛乳 豆のキッシュ コーンサラダ・ 豆乳スープ	ミックスビーンズ ウィンナー 卵 あさり 豆乳	牛乳 チーズ	パプリカ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし きゅうり だいこん キャベツ しめじ	はちみつパン さとう じゃがいも	生クリーム マヨネーズ (卵不使用) ごま油 油	671 28.5 27.5 2.4
25 木	ごはん 牛乳 サワラの味噌幽庵焼き 切干大根の炒め煮 くるさと汁	サワラ 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	しらたき 切干大根 ごぼう こんにゃく しいたけ 長ねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも	油 ごま	630 28.3 18.7 2.1
26 金	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース 小松菜と油揚げのにびたし えのきのみそ汁	ハンバーグ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ 干ししいたけ 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま	629 23.9 19.2 2.3
29 月	むぎごはん 牛乳 チキンカレー ハニーマスタードサラダ オレンジ	鶏肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ オレンジ	米 強化米 大麥 じゃがいも さとう はちみつ	サラダ油 カレールウ	650 23 19.1 2.9
30 火	ごはん 牛乳 イワシの蒲焼き 豚肉野菜炒め なめこ汁	イワシ 豚肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン なら 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	油	630 28.7 20 2.1

※ 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：650kcal 蛋白質：21～33g 脂質：14～22g 塩分：2.0g

◆ 今月の地場産食材：米・みそ・じゃがいも・きゅうり・なす・長ねぎ・なめこ・まいたけ・しめじ ★印は業者配送の食品です

9月9日より新米になります。

◎ 9月分の給食費の引き落としは 10月31日（金）です。残高の確認をお願いいたします。

9月 献立表(中学校)

令和7年度 みなかみ町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 種類	蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	月	うどん 牛乳 おひたし なすときのこのうどん フルーツのゼリーあえ	かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ もやし まいたけ なす しめじ ししいだけ たまねぎ 長ねぎ バイン もち みかん	うどん レモンゼリー	ごま油	825 35.8 15.2 3.2
2	火	ごはん 牛乳 納豆 磯あえ 肉じゃが 手作りふりかけ	納豆 豚肉 しらす干し かつお節	牛乳 のり しおこんぶ	ほうれん草 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 じゃがいも さとう	油 ごま	772 33.9 17.8 2.2
3	水	【水上小リクエスト】 揚げパン（きなこ）牛乳 こんにゃくサラダ ABCスープ ★シューアイス	きなこ ベーコン	牛乳 シューアイス	にんじん	だいこん きゅうり こんにゃく たまねぎ キャベツ	コッパン さとう じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	755 26.1 30 3.4
4	木	麦ごはん 牛乳 きのこのハヤシソース グリーンサラダ オレンジ	豚肉 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム エリンギ しめじ キャベツ きゅうり オレンジ	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう	油 ハヤシルウ 生クリーム ドレッシング	784 27.2 23.5 3.1
5	金	ごはん 牛乳 豚肉のキムチいため 焼きギョーザ 2ヶ 冬瓜入り卵スープ	高野豆腐 豚肉 ギョーザ とうふ 卵	牛乳 こんぶ	にんじん には チンゲンサイ	しらたき たまねぎ 白菜キムチ とうがん 干ししいだけ	米 強化米 さとう 片栗粉	サラダ油	765 31.4 21.5 2.8
8	月	スパゲッティミートソース 牛乳 ミックスビーンズファイバーサラダ ワインゼリー	豚肉 大豆 ミックスビーンズ ロースハム	チーズ 牛乳 ほしひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム ごぼう きゅうり コーン	スパゲッティ さとう ワインゼリー	サラダ油 オリーブ油 ドレッシング	852 32.8 24.7 2.8
9	火	ごはん 牛乳 二色丼の具（鶏そぼろ・炒り卵） 梅入おひたし きのこじる	鶏肉 炒り卵 かつお節 とうふ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし うめ なめこ ほんしめじ だいこん えのきだけ 長ねぎ たまね ぎ	米 強化米 さとう	サラダ油	770 34.7 22.8 3
10	水	ツイストパン 牛乳 じゃがバターに チキンナゲット 3ヶ 豆のサラダ はちみつ	豚肉 チキンナゲット ミックスビーンズ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ツイストパン じゃがいも さとう はちみつ	バター ドレッシング	817 36.1 26.5 3.1
11	木	ごはん 牛乳 パンパンジーサラダ マーボなす チンゲンサイと春雨のスープ ★ヨーグルト	鶏肉 豚肉 とうふ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 パプリカ にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり だけのこ 長ねぎ なす コーン たまねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉 はるさめ	ドレッシング 油	777 30.3 19.3 2.8
12	金	ごはん 牛乳 野菜コロッケ 五目きんぴら 大根のみそ汁	豚肉 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	ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ	米 強化米 野菜コロッケ さとう	油 ごま油 ごま	786 24.6 23.5 3.2
16	火	ピリ辛丼 牛乳 ブロッコリーとさつまいものサラダ かき玉汁	豚肉 高野豆腐 とうふ かまぼこ 卵	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	しらたき えのきだけ たまねぎ きゅうり コーン 干ししいだけ 長ねぎ	米 強化米 さとう さつまいも 片栗粉	油 ごま油	830 36.3 24 3.5
17	水	ミルクパン 牛乳 フライドチキン フレンチサラダ コーンポタージュ	フライドチキン 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	ミルクパン さとう じゃがいも	油 ドレッシング 生クリーム	834 35 27.7 4.1
18	木	こぎつねごはん 牛乳 厚焼き卵 キャベツのみそ汁 ぶどう3ヶ	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ ぶどう	米 強化米 大麦 さとう じゃがいも	油	802 34.8 31.2 3.1
19	金	ごはん 牛乳 サンマのかつお節煮 おひたし さつま汁 おはぎ	サンマかつお節煮 かつお節 とうふ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 強化米 さつまいも	油	798 29.9 21.4 2.5
22	月	ラーメン 牛乳 塩ラーメンスープ 小松菜サラダ きんとんパイ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし 長ねぎ きゅうり レモン	ラーメン さとう きんとんパイ	油	851 34.1 24.5 5.2
24	水	はちみつパン 牛乳 豆のキッシュ コーンサラダ・ 豆乳スープ	ミックスビーンズ ウインナー 卵 あさり 豆乳	牛乳 チーズ	パプリカ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし きゅうり だいこん キャベツ しめじ	はちみつパン さとう じゃがいも	生クリーム マヨネーズ （卵不使用） ごま油 油	859 35.5 33.6 3.2
25	木	ごはん 牛乳 サワラの味噌幽庵焼き 切干大根の炒め煮 ぶるさと汁	サワラ 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	しらたき 切干大根 ごぼう こんにゃく ししいだけ 長ねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも	油 ごま	783 34.6 22 2.6
26	金	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース 小松菜と油揚げのにびたし えのきのみそ汁	ハンバーグ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ えのきだけ キャベツ 干ししいだけ 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま	783 29.3 22.7 3.1
29	月	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ハニーマスタードサラダ オレンジ	鶏肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ オレンジ	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう はちみつ	サラダ油 カレールウ	812 28.3 22.6 3.9
30	火	ごはん 牛乳 イワシの蒲焼き 豚肉野菜炒め なめこ汁	イワシ 豚肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン には こまつな	たまねぎ キャベツ しいだけ だいこん なめこ 長ねぎ	米 強化米 片栗粉	油	777 35.1 23.1 2.6

※ 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・みそ・じゃがいも・きゅうり・なす・長ねぎ・なめこ・まいたけ・しめじ ★印は業者配送の食品です

9月9日より新米になります。

【◎ 9月分の給食費の引き落としは 10月31日（金）です。残高の確認をお願いいたします。】