

10月 献立表(小学校)

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	体をつくるものになる食品		体の調子を整えるものになる食品		エネルギーのもとになる食品		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 種実類	
1	水	【藤原小リクエストメニュー】 食パン 牛乳 ブルーベリージャム なすとトマトのグラタン ポテトサラダ ABCスープ	なすとトマトのグラタン ベーコン	牛乳	にんじん	ブルーベリー レモン きゅうり たまねぎ キャベツ コーン はくさい	食パン さとう じゃがいも マカロニ	マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング 油	659 19.5 24.9 2.8
2	木	ごはん 牛乳 アジフライ ひじきの五目煮 青菜のみそ汁	アジフライ ぶた肉 油揚げ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにゃく えだまめ たまねぎ もやし	米 強化米 さとう	油	621 25.8 19.6 1.9
3	金	ごはん 牛乳 二色丼の具（鶏そぼろ・炒り卵） 磯あえ 大根のみそ汁	とり肉 炒り卵 油揚げ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	米 強化米 さとう	油	605 26.9 19.1 2.4
6	月	【十五夜メニュー】 うどん 牛乳 ぶっくらよせ しらたきサラダ きのこうどん汁 十五夜デザート	ぶっくらよせ ツナ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しらたき キャベツ たまねぎ だいこん ししいたけ しめじ まいたけ 長ねぎ	うどん さとう さといも 十五夜デザート	ドレッシング ごま油	599 29.7 14.7 2.7
7	火	ごはん 牛乳 干草焼き 野菜の浅漬 肉じゃが 十五夜ゼリー(運動会の振替でお休みの学校のみ)	卵 ぶた肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん いんげん	しいたけ 長ねぎ キャベツ だいこん きゅうり 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) 油	630 24.8 18.5 1.9
8	水	ツイストパン 牛乳 ミートボールのトマトソース煮 ツナサラダ いちごジャム	ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ きゅうり コーン いちごジャム	ツイストパン ペンネ さとう	ドレッシング	652 23 22.2 2.4
9	木	秋の香りごはん 牛乳 サンマの生姜煮 ごまあえ tonton汁	鶏もも 豚肉 さんまのしょうがに 油揚げ とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	まいたけ ほんしめじ えだまめ キャベツ もやし ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ しめじ えのき茸	米 強化米 さとう じゃがいも すいとん	油 バター	638 27.2 20.7 2.5
10	金	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ ぶどう3ヶ	ぶた肉 いんげん豆	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 キャベツ きゅうり コーン ぶどう	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	646 22.4 20.5 2.6
13	月	スポーツの日							
14	火	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め スーミータン こんにゃくサラダ	生揚げ ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	干しいたけ キャベツ たまねぎ コーン だいこん きゅうり こんにゃく	米 強化米 さとう 片栗粉	油 ドレッシング	663 29.8 20.8 2.4
15	水	バーカーハウス 牛乳 きたあかりのコロッケ コールスローサラダ 豆乳スープ ミルメーク	あさり 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン しめじ	バーカーハウス さとう じゃがいも 米粉マカロニ ミルメーク	油 ドレッシング	660 21.2 25.5 3.1
16	木	タコライス 牛乳 イタリアンスープ オレンジ	豚肉 レバー ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト パプリカ	たまねぎ キャベツ コーン オレンジ	米 強化米 じゃがいも パン粉	油	658 28.9 21.8 2.1
17	金	ごはん 牛乳 パンパンジーサラダ 豚肉と豆腐のキムチ煮 焼きギョウザ2ヶ	とり肉 ぶた肉 とうふ ギョウザ	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 干しいたけ 白菜キムチ はくさい 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉	ドレッシング 油	693 31.4 21.7 2.2
20	月	さつまいもごはん 牛乳 鯖の西京みそ焼き 梅入おひたし かき玉汁 ぐんまのうめゼリー	さば かつお節 とうふ かまぼこ 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし うめ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	米 強化米 発芽玄米 さつまいも 片栗粉 うめゼリー	ごま塩	639 25.4 20.7 2.3
21	火	ラーメン 牛乳 切り干し大根のごまマヨあえ しょうゆラーメンスープ 春巻	ツナ ぶた肉 春巻	牛乳 わかめ	にんじん	切干大根 きゅうり コーン たまねぎ もやし 長ねぎ	ラーメン さとう	マヨネーズ (卵不使用) ごま 油	645 26.0 24.5 3.7
22	水	パンブキンパン ジョア ハンバーグきのこのライス 海草サラダ グリーンポタージュ	ハンバーグ	ジョア 海草	ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ しめじ えのき茸 キャベツ きゅうり コーン グリーンピース	パンブキンパン さとう じゃがいも	油 ドレッシング バター	683 29.7 18.4 3.5
23	木	麦ごはん 牛乳 根菜カレー 花野菜サラダ ★ヨーグルト	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 カリフラワー コーン	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう	油 カレールウ ドレッシング	694 26.8 18.9 2.8
24	金	【学校給食ぐんまの日】 ごはん 牛乳 つきよの納豆 ごぼうのと豚肉ごま炒め おっきりこみ りんご	納豆 ぶた肉 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう こんにゃく 長ねぎ しいたけ だいこん はくさい りんご	米 強化米 さとう さといも うどん	サラダ油 ごま油	689 28.4 16.5 1.8
27	月	ごはん 牛乳 ボークシュマイ2ヶ 野菜のナムル マーボ豆腐	シュマイ 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 油	667 26.8 21.1 2.4
28	火	群馬県民の日							
29	水	黒パン 牛乳 じゃがバター煮 とうふナゲット 2ヶ 小松菜サラダ	ぶた肉 いんげん豆 豆腐ナゲット ツナ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	黒パン じゃがいも さとう	バター 油	627 25.1 25.5 2.2
30	木	【ふるさと みなかみ いただきますメニュー】 ごはん ★のむヨーグルト ユーリンチー さつま芋サラダ きのこじる ★りんごゼリー	とり肉 ミックスビーンズ とうふ	のむヨーグルト ヨーグルト	にんじん こまつな	長ねぎ きゅうり コーン なめこ ほんしめじ ししいたけ たまねぎ まいたけ こんにゃく	米 強化米 片栗粉 さとう さつまいも りんごゼリー	油 ごま油 マヨネーズ	696 25.9 15.6 2
31	金	【十三夜メニュー】 ツナとお豆のピラフ 牛乳 かぼちゃとチーズのキッシュ 大根サラダ 白玉フルーツポンチ	10種ミックス ツナ 卵	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ パプリカ こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり パイン もも みかん	米 強化米 大麦 さとう 白玉だんご	バター 生クリーム マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング	680 22.6 20.2 1.9

※ 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・まいたけ・しいたけ・長ねぎ・りんご・ぶどう・さつまいも・のむヨーグルト ★印は業者配送の食品です

◎ 10月分の給食費の引き落としは 12月1日（月）です。残高の確認をお願いいたします。

10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	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	水	【藤原小リエストメニュー】 食パン 牛乳 ブルーベリージャム なすとトマトのグラタン ポテトサラダ ABCスープ	なすとトマトのグラタン ベーコン	牛乳	にんじん	ブルーベリー レモン きゅうり たまねぎ キャベツ コーン はくさい	食パン さとう じゃがいも マカロニ	マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング 油	859 24.0 31.7 3.6
2	木	ごはん 牛乳 アジフライ ひじきの五目煮 青菜のみそ汁	アジフライ ぶた 肉 油揚げ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにゃく えだまめ たまねぎ もやし	米 強化米 さとう	油	767 312 22.9 2.7
3	金	ごはん 牛乳 二色丼の具（鶏そぼろ・炒り卵） 磯あえ 大根のみそ汁	とり肉 炒り卵 油揚げ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	米 強化米 さとう	油	750 32.9 22.5 3.3
6	月	【十五夜メニュー】 うどん 牛乳 ぶつくらよせ しらたきサラダ きのこうどん汁 十五夜デザート	ぶつくらよせ ツナ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しらたき キャベツ たまねぎ だいこん ししいたけ しめじ まいたけ 長ねぎ	うどん さとう さといも 十五夜デザート	ドレッシング ごま油	781 38 17.2 3.4
7	火	ごはん 牛乳 千草焼き 野菜の浅漬 肉じゃが	卵 ぶた肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん いんげん	しいたけ 長ねぎ キャベツ だいこん きゅうり 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) 油	780 30.1 21.7 2.3
8	水	ツイストパン 牛乳 ミートボールのトマトソース煮 ツナサラダ いちごジャム	ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ きゅうり コーン いちごジャム	ツイストパン ペンネ さとう	ドレッシング	817 28.5 26.9 3.2
9	木	秋の香りごはん 牛乳 サンマの生姜煮 ごまあえ tonton汁	鶏もも 豚肉 さんまのしょうがに 油揚げ とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	まいたけ ほんしめじ えだまめ キャベツ もやし ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ しめじ えのき茸	米 強化米 さとう じゃがいも すいとん	油 バター	756 31.7 23.7 3
10	金	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ ぶどう3ヶ	ぶた肉 いんげん豆	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 キャベツ きゅうり コーン ぶどう	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	807 27.3 24.5 3.6
13	月	スポーツの日							
14	火	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め スーミータン こんにゃくサラダ	生揚げ ぶた肉 と り肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	干しいたけ キャベツ たまねぎ コーン だいこん きゅうり こんにゃく	米 強化米 さとう 片栗粉	油 ドレッシング	819 36.5 24.5 3.1
15	水	パーカーハウス 牛乳 きたあかりのコロッケ コルスローサラダ 豆乳スープ ミルメーク	あさり 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン しめじ	パーカーハウス さとう じゃがいも 米粉マカロニ ミルメーク	油 ドレッシング	799 25.3 30.2 3.8
16	木	タコライス 牛乳 イタリアンスープ オレンジ	豚肉 レバー ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト パプリカ	たまねぎ キャベツ コーン オレンジ	米 強化米 じゃがいも パン粉	油	809 35.1 26.2 2.5
17	金	ごはん 牛乳 パンパンジーサラダ 豚肉と豆腐のキムチ煮 ギョウザ3ヶ	とり肉 ぶた肉 とうふ ギョウザ	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 干しいたけ 白菜キムチ はくさい 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉	ドレッシング 油	876 39.1 26.6 3.1
20	月	さつまいもごはん 牛乳 鯖の西京みそ焼き 梅入おひたし かき玉汁 ぐんまのうめゼリー	さば かつお節 とうふ かまぼこ 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし うめ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	米 強化米 発芽玄米 さつまいも 片栗粉 うめゼリー	ごま塩	756 29.9 23.7 3
21	火	ラーメン 牛乳 切り干し大根のごまマヨあえ しょうゆラーメンスープ 焼きギョーザ3ヶ	ツナ ぶた肉 ギョーザ	牛乳 わかめ	にんじん	切干大根 きゅうり コーン たまねぎ もやし 長ねぎ	ラーメン さとう	マヨネーズ (卵不使用) ごま 油	865 33.6 30.4 4.8
22	水	パンブキンパン ジョア ハンバーグきのこのこーし 海草サラダ グリーンポタージュ	ハンバーグ	ジョア 海草	ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ しめじ えのき茸 キャベツ きゅうり コーン グリーンピース	パンブキンパン さとう じゃがいも	油 ドレッシング バター	877 37.2 24.2 4.4
23	木	麦ごはん 牛乳 根菜カレー 花野菜サラダ ★ヨーグルト	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 カリフラワー コーン	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう	油 カレールウ ドレッシング	850 32 22.2 3.6
24	金	【学校給食ぐんまの日】 ごはん 牛乳 つきよの納豆 ごぼうのと豚肉ごま炒め おっきりこみ りんご	納豆 ぶた肉 とり 肉 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう こんにゃく 長ねぎ しいたけ だいこん はくさい りんご	米 強化米 さとう さといも うどん	サラダ油 ごま油	853 35 19.1 2.4
27	月	ごはん 牛乳 ポークシューマイ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 油	842 33.4 25.7 3.5
28	火	群馬県民の日							
29	水	黒パン 牛乳 じゃがバター煮 とうふナゲット 3ヶ 小松菜サラダ	ぶた肉 いんげん豆 豆腐ナゲット ツナ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	黒パン じゃがいも さとう	バター 油	818 31.9 32.6 2.9
30	木	【ふるさと みなかみ いただきますメニュー】 ごはん ★のむヨーグルト ユーリンチー さつま芋サラダ きのこじる ★りんごゼリー	とり肉 ミックスビーンズ とうふ	のむヨーグルト ヨーグルト	にんじん こまつな	長ねぎ きゅうり コーン なめこ ほんしめじ ししいたけ たまねぎ まいたけ こんにゃく	米 強化米 片栗粉 さとう さつまいも りんごゼリー	油 ごま油 マヨネーズ	864 33.8 1.9 2.6
31	金	【十三夜メニュー】 ツナとお豆のビラフ 牛乳 かぼちゃとチーズのキッシュ 大根サラダ 白玉フルーツポンチ	10種ミックス ツナ 卵	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ パプリカ こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり パイン もも みかん	米 強化米 大麦 さとう 白玉だんご	バター 生クリーム マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング	835 27.2 23.9 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：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・まいたけ・しいたけ・長ねぎ・りんご・ぶどう・さつまいも・のむヨーグルト

★印は業者配送の食品です

◎ 10月分の給食費の引き落としは 12月1日(金)です。残高の確認をお願いいたします。