

12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) 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	ごく類・いも類 さとう	油脂 種実類	
1 月	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 磯あえ けんちん汁 みかん	サバのみそ煮 ぶた肉 どうふ	牛乳 のり こんぶ	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ みかん	米 強化米 さといも	ごま油	651 27.1 19.1 2.1
2 火	ゆでうどん ★ジョア 大豆とじゃこのかき揚げ ごまあえ 五目うどん汁 ブルーベリー蒸しパン	大豆とじゃこのかき揚げ ぶた肉 なると 油揚げ	ジョア 牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ 長ねぎ ブルーベリー	うどん さとう 蒸しパンミックス	油	676 27.8 12.9 2.7
3 水	食パン 牛乳 ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ 白菜とほうれん草のミルクスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー パブリカ にんじん バセリ ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ はくさい クリームコーン	食パン さとう じゃがいも	ドレッシング 油	613 25 25 2.7
4 木	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ 野菜のナムル ワンタンスープ	生揚げ とり肉 ぶた肉	牛乳	ほうれん草 パブリカ にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ はくさい 干しいたけ 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉	ドレッシング ごま油	644 26.5 21.1 1.3
5 金	ごはん 牛乳 ツナとチーズの卵焼き 五目きんぴら さつま汁	卵 ツナ ぶた肉 さつま揚げ とうふ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ	米 強化米 さとう さつまいも	マヨネーズ (卵不使用) ごま油 ごま	669 26.6 21.2 2
8 月	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース ミックスピーンズファイバーサラダ オレンジ	ぶた肉 ハム いんげん豆 ミックスピーンズ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンビース ごぼう きゅうり コーン 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	700 25.2 21.3 2.8
9 火	【月夜野北小リクエストメニュー】 わかめごはん ★麦茶 鶏の唐揚げ2ヶ 切干大根の炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁 クリーム大福	とり肉 さつま揚げ 油揚げ とうふ	わかめ きざみこん ぶ	にんじん	干しいたけ 切干大根 しらたき たまねぎ なめこ 長ねぎ	米 強化米 片栗粉 さとう クリーム大福	油 ごま	623 19 15.9 2.9
10 水	チョコチップパン 牛乳 ベンネのクリーム煮 カラフルサラダ オレンジ	いんげんまめ とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パブリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	チョコチップパン ベンネ じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ぱたー 生クリー ドレッシング	649 25.7 24.8 2.3
11 木	ごはん 牛乳 サワラの西京焼き ごまあえ 豚汁	サワラ ぶた肉 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 こんにゃく 長ねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも	油	608 27.8 17.8 1.9
12 金	ラーメン 牛乳 烧きギョーザ2ヶ キムチあえ 醤油ラーメンスープ ★ヨーグルト	ギョーザ ぶた肉 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり たまね ぎ メンマ もやし 長ねぎ	ラーメン	米油	589 25.9 17.4 4.0
15 月	麦ごはん 牛乳 甘酢肉だんご2ヶ 野菜のじゃこおかか和え ふるさと汁	甘酢肉だんご とり肉 かたくちいわし かつお節 生揚げ	牛乳	にんじん チングンサイ	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 大麦 さとう じゃがいも	油	606 23.6 16.6 1.8
16 火	麦ごはん 牛乳 ヤーコンカレー 和風サラダ りんご	ぶた肉 いんげん豆	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ りんご	米 強化米 大麦 じゃがいも ヤーコン さとう	油 カレールウ ドレッシング	635 20.1 18.4 2.9
17 水	ミルクパン 牛乳 サケチーズフライ シーザーサラダ ABCスープ オレンジ	サケチーズフライ ベーコン	牛乳	ブロッコリー パブリカ にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい オレンジ	ミルクパン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	591 25.2 21.7 2.8
18 木	ごはん 牛乳 納豆 煮びたし ふっくらよせ どさんこ汁	納豆 油揚げ とうふ ぶた肉 ぶっくらよせ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ 長ねぎ とうもろこし ににく しょうが	米 強化米 さとう じゃがいも	バター	618 27.5 16.6 1.5
19 金	ごはん 牛乳 千草焼き 梅入おひたし 肉じゃが	卵 かつお節 ぶた肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん こまつな いんげん	しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし うめ 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	633 25.7 18.5 2
22 月	【冬至献立】 ごはん 牛乳 かぼちゃ挽き肉フライ 野菜のゆず風味あえ きのこのみそ汁	かぼちゃ挽き肉フライ 生揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり しめじ えのき茸 まいだけ はくさい 長ねぎ	米 強化米	ごま油	628 20.7 21.2 2
23 火	麦ごはん 牛乳 エビシューマイ2ヶ パンバンジーサラダ マー婆豆腐	エビシューマイ とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	こまつな パブリカ にんじん にら	もやし きゅうり だけのこ 長ねぎ	米 強化米 大麦 さとう 片栗粉	ドレッシング 油	710 30 24.2 2.6
24 水	【クリスマス献立】 ブランコッペ 牛乳 鶏肉のハーブ焼き2ヶ 花野菜サラダ ミネストローネ ショコラケーキ	とり肉 ベーコン ミックスピーンズ	牛乳 チーズ	ブロッコリー パブリカ にんじん トマト	カリフラワー コーン たまねぎ	ブランコッペ さとう じゃがいも 米粉マカロニ ケーキ	ドレッシング 油	665 29.8 22.4 3

※ 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 热量：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・長ねぎ 白菜・りんご・しいたけ・にんじん・ヤーコン

★印は業者配送の食品です

◎12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。

12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)
		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 種実類	蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1 月	ごはん 牛乳 サバのみぞ煮 磯あえ けんちん汁 みかん	サバのみぞ煮 ぶた肉 とうふ	牛乳 のり こんぶ	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ みかん	米 強化米 さといも	ごま油	762 308 20.1 2.5
2 火	ゆでうどん ★ジョア 大豆とじゃこのかき揚げ ごまあえ 五目うどん汁 ブルーベリー蒸しパン	大豆とじゃこのかき揚げ ぶた肉 なると 油揚げ	ジョア 牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ 長ねぎ ブルーベリー	うどん さとう 蒸しパンミックス	油	901 36.3 16.9 3.6
3 水	食パン 牛乳 ハンパークケチャップソース フレンチサラダ 白菜とほうれん草のミルクスープ	ハンパーク ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー パプリカ にんじん バセリ ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ はくさい クリームコーン	食パン さとう じゃがいも	ドレッシング 油	784 31.5 30.5 3.6
4 木	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそがけ 野菜のナムル ワンタンスープ	生揚げ とり肉 ぶた肉	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ はくさい 干しこいだけ 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉	ドレッシング ごま油	761 29.7 23.1 1.8
5 金	ごはん 牛乳 ツナとチーズの卵焼き 五目きんぴら さつまい	卵 ツナ ぶた肉 さつまい揚げ とうふ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ	米 強化米 さとう さつまいも	マヨネーズ (卵不使用) ごま油 ごま	830 32.5 25 2.3
8 月	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース ミックスピーンズファイバーサラダ オレンジ	ぶた肉 ハム いんげん豆 ミックスピーンズ	牛乳 ひじき 生クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンビース ごぼう きゅうり コーン オレンジ	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう	油 ハヤシルウ ドレッシング	876 30.6 25.6 3.8
9 火	【月夜野北小リクエストメニュー】 わかめごはん ★麦茶 鶏の唐揚げ 切干大根の炒め煮 豆腐とわかめのみぞ汁 クリーム大福	とり肉 さつまい揚げ 油揚げ とうふ	わかめ きざみこん ぶ	にんじん	干しこいだけ 切干大根 しらたき たまねぎ なめこ 長ねぎ	米 強化米 片栗粉 さとう クリーム大福	油 ごま	815 26.1 22.4 3.8
10 水	チョコチップパン 牛乳 ベンネのクリーム煮 カラフルサラダ オレンジ	いんげんまめ とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	チョコチップパン ベンネ じゃがい も 小麦粉 さとう	油 ぱたー ドレッシング	858 32.7 30.9 2.9
11 木	ごはん 牛乳 サワラの西京焼き ごまあえ 豚汁	サワラ ぶた肉 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 こんにゃく 長ねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも	油	749 33.7 20.8 2.3
12 金	ラーメン 牛乳 烧きギョーザ3ヶ キムチあえ 醤油ラーメンスープ ★ヨーグルト	ギョーザ ぶた肉 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり たまね ぎ メンマ もやし 長ねぎ	ラーメン	米油	766 33 20.9 5.4
15 月	麦ごはん 牛乳 甘酢肉だんご3ヶ 野菜のじゃこおかか和え ふるさと汁	甘酢肉だんご とり肉 かたくちいわし かつお節 生揚げ	牛乳	にんじん チングンサイ	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 大麦 さとう じゃがいも	油	754 32.5 18.9 2.2
16 火	麦ごはん 牛乳 ヤーコンカレー 和風サラダ りんご	ぶた肉 いんげん豆	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ りんご	米 強化米 大麦 じゃがいも ヤーコン さとう	油 カレールウ ドレッシング	786 24.3 21.5 3.6
17 水	ミルクパン 牛乳 サケチーズフライ シーザーサラダ ABCスープ オレンジ	サケチーズフライ 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 はくさい オレンジ	ミルクパン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	751 31 25.6 3.8
18 木	ごはん 牛乳 納豆 煮びたし ふっくらよせ どさんこ汁	納豆 油揚げ とうふ ぶた肉 ぶっくらよせ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ 長ねぎ とうもろこし にんにく しょうが	米 強化米 さとう じゃがいも	バター	767 33.8 19.3 2
19 金	ごはん 牛乳 千草焼き 梅入おひたし 肉じゃが	卵 かつお節 ぶた肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん こまつな いんげん	しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし うめ 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	781 31.3 21.7 2.5
22 月	【冬至献立】 ごはん 牛乳 かぼちゃ挽き肉フライ 野菜のゆず風味あえ きのこのみぞ汁	かぼちゃ挽き肉フライ 生揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり しめじ えのき茸 まいだけ はくさい 長ねぎ	米 強化米	ごま油	790 24.6 25.7 2.4
23 火	麦ごはん 牛乳 エビシユーマイ3ヶ パンバンジーサラダ マーボ豆腐	エビシユーマイ とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	こまつな パプリカ にんじん にら	もやし きゅうり だけのこ 長ねぎ	米 強化米 大麦 さとう 片栗粉	ドレッシング 油	900 37.9 30.1 3.6
24 水	【クリスマス献立】 ブランコッペ 牛乳 鶏肉のハーブ焼き3ヶ 花野菜サラダ ミネストローネ ショコラケーキ	とり肉 ベーコン ミックスピーンズ	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト	カリフラワー コーン たまねぎ	ブランコッペ さとう じゃがいも 米粉マカロニ ケーキ	ドレッシング オリーブ油	837 39 26.5 3.6

※ 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・長ねぎ 白菜・りんご・しいたけ・にんじん・ヤーコン

★印は業者配送の食品です

◎ 12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。