

1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	
8 木	【お正月献立】 ごはん 牛乳 ブリの甘辛揚げ煮 五目きんぴら お雑煮	ぶりのあげに さつま揚げ とり肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう こんにゃく れんこん 千しきたけ かぶ	米 強化米 さとう 煮込みもち	ごま油 ごま	671 24.0 15.8 2.0
9 金	ゆでうどん 牛乳 ジャガイモまんじゅう 切干大根のごママヨあえ きのうどん汁	ツナとり肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	切干大根 きゅうり コーン たまねぎ しいたけ しめじ まいたけ 長ねぎ	うどん じゃがいもまんじゅう さとう	マヨネーズ (卵不使用) ごま	623 28.3 18.2 2.9
13 火	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ミックスピーンズファイバーサラダ オレンジ	ふた肉 いんげん豆 ミックスピーンズ ロースハム	牛乳 ほしひじき 生クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーピース 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	700 252 21.3 28
14 水	揚げパン 牛乳 ウインナー2本 小松菜のサラダ ワンタンスープ	ワインナー ツナ ふた肉	牛乳	こまつな にんじん チングンサイ	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ はくさい 千しきたけ もやし 長ねぎ	コッペパン さとう	油 調合油	642 26.3 29.5 2.8
15 木	【小正月献立】 ごはん 牛乳 厚焼き卵 ごぼうとの豚肉のごま炒め なめこ汁 白玉あずき3ヶ	卵 ふた肉 とうふ あずき	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 だいこん なめこ	米 強化米 さとう しらたま団子	油 ごま油	698 26.9 18.2 1.8
16 金	ごはん 牛乳 納豆 梅入おひたし 肉じゃが 花みかん	納豆 かつお節 ふた肉	牛乳	こまつな にんじん いんげん	キャベツ もやし うめ たまねぎ しらたき みかん	米 強化米 じゃがいも さとう	油	620 25.9 14.5 1.6
19 月	ごはん 牛乳 ポークシューマイ 2ヶ パンバンジーサラダ 豚肉と豆腐のキムチ煮	シユーマイ とり肉 ふた肉 とうふ	牛乳	ほうれん草 パブリカ にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ 干しきたけ 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	664 30.4 19.5 2.2
20 火	ごはん 牛乳 たらの白醤油竜田揚げ ごまあえ けんちん汁 ★ヨーグルト	たらとり肉 ふた肉 とうふ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	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	米 強化米 さとう さといも	油 ごま油	657 23.7 17.7 1.8
21 水	食パン 牛乳 ハンバーグきのソース れんこんサラダ イタリアンスープ	ハンバーグ ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ えのき茸 れんこん キャベツ きゅうり コーン	食パン さとう 片栗粉 じゃがいも パン粉	油 ドレッシング マヨネーズ (卵不使用)	618 26.4 26.2 2.8
22 木	麦ごはん 牛乳 ヤーコンカレー ハニーマスタードサラダ りんご	ふた肉 いんげん豆	牛乳 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 りんご	米 強化米 大麦 じゃがいも ヤーコン さとう はちみつ	油 カレールウ 調合油	679 22.7 21.7 3.1
23 金	ごはん 牛乳 中華丼の具 ジャコサラダ かりかりささみ揚げ	ふた肉 なると うずら卵 ひよこ豆 かたくちいわし かりかりささみあげ	牛乳	にんじん チングンサイ	たまねぎ たけのこ 干しきたけ はくさい キャベツ もやし	米 強化米 片栗粉 さとう	ごま油 ドレッシング ごま 米油	667 26.8 21.9 2.2
26 月	【長崎の郷土料理】 ゆでラーメン 牛乳 揚げギョーザ2ヶ 海草サラダ チャンポンスープ マーラーカオ	ふた肉 えび イカなると	牛乳 海草	ブロックリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン きくらげ もやし たまねぎ はくさい 長ねぎ	ラーメン さとう 片栗粉	油 ドレッシング	696 32.7 20.8 4.3
27 火	【韓国料理】 ごはん 牛乳 ヒビンバ (肉そぼろ、ナムル) トッカ入りチゲ汁 オレンジ	ふたにく 高野豆腐 炒り卵	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	切干大根 たけのこ もやし 白菜キムチ はくさい だいこん 長ねぎ オレンジ	米 強化米 さとう もち	米油 ごま油	605 27.3 15.7 2.0
28 水	【イタリア料理】 ゆめロール 牛乳 カチャトーラ コーンサラダ・いちごジャム	とり肉 いんげんまめ	牛乳	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ にんにく しめじ コーン きゅうり だいこん キャベツ	ゆめロール じゃがいも さとう いちごジャム	オリーブ油 ごま油	616 23.9 20.8 2.3
29 木	【古小 リクエストメニュー】 わかめごはん ★ジョア 鶏肉の照焼き 野菜のナムル 豚汁 ★学級だいふく	鶏肉の照焼き ふた肉 油揚げ	わかめ ショア	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 大麦 さとう ジャガイモ 大福	ドレッシング ごま油	646 24.8 15.8 2.6
30 金	【アメリカ料理】 ジャンバラヤ 牛乳 シーザーサラダ 豆乳スープ フルーツのゼリーあえ	とり肉 あさり ワイン ひよこまめ 豆乳	牛乳	にんじん ビーマン パブリカ ブロックリー チングンサイ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり はくさい パイン もも みかん	米 強化米 じゃがいも 米粉マカロニ ゼリー	バター ドレッシング	622 21.4 15.4 2.6

学校給食摂取基準 热量：650kcal 蛋白質：21~33g 脂質：14~22g 塩分：2.0g

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

◆ 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

◎1月分の給食費の引き落としは3月2日（月）です。残高の確認をお願いいたします。

1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) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		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	
8 木	【お正月献立】 ごはん 牛乳 ブリの甘辛揚げ煮 五目きんぴら お雑煮	ぶりのあげに さつま揚げ とり肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう こんにゃく れんこん ほしいたけ かぶ	米 強化米 さとう 煮込みもち	ごま油 ごま	833 290 18.0 2.4
9 金	ゆでうどん 牛乳 ジャガイモまんじゅう 切干大根のごまヨアエ きのこうどん汁	ツナ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	切干大根 きゅうり コーン たまねぎ しいたけ しめじ まいだけ 長ねぎ	うどん じゃがいもまんじゅ うさとう	マヨネーズ (卵不使用) ごま	804 356 20.9 3.6
13 火	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ミックスピーンズファイバーサラダ オレンジ	ぶた肉 いんげん豆 ミックスピーンズ ロースハム	牛乳 ほしひじき 生クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース 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
14 水	揚げパン 牛乳 ウィンナー3本 小松菜のサラダ ワンタンスープ	ワインナー ツナ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん チングンサイ	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ はくさい ほしいたけ もやし 長ねぎ	コッペパン さとう	油 調合油	837 33.8 38.2 3.9
15 木	【小正月献立】 ごはん 牛乳 厚焼き卵 ごぼうとの豚肉のごま炒め なめこ汁 白玉あずき5ヶ	卵 ぶた肉 とうふ あずき	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 だいこん なめこ	米 強化米 さとう しらたま団子	油 ごま油	837 31.9 21.1 2.3
16 金	ごはん 牛乳 納豆 梅入おひたし 肉じゃが みかん	納豆 かつお節 ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん いんげん	キャベツ もやし うめ たまねぎ しらたき みかん	米 強化米 じゃがいも さとう	油	760 31.4 16.5 2.0
19 月	ごはん 牛乳 ポークシューマイ3ヶ パンパンジーサラダ 豚肉と豆腐のキムチ煮	シユーマイ とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	ほうれん草 ハブリカ にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ 干しこいたけ 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	832 38.0 23.5 3.1
20 火	ごはん 牛乳 たらの白醤油竜田揚げ ごまあえ けんちん汁 ★ヨーグルト	たら とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	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	米 強化米 さとう さといも	油 ごま油	796 28.0 20.5 2.3
21 水	食パン 牛乳 ハンバーグのこソース れんこんサラダ イタリアンスープ	ハンバーグ ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ えのき茸 れんこん キャベツ きゅうり コーン	食パン さとう 片栗粉 じゃがいも パン 粉	油 ドレッシング マヨネーズ (卵不使用)	791 33.1 32.5 3.6
22 木	麦ごはん 牛乳 ヤーコンカレー ハニーマスタードサラダ りんご	ぶた肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ どうもろこし きゅうり 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 はちみつ	油 カレールウ 調合油	844 27.4 26.1 4.2
23 金	ごはん 牛乳 中華丼の具 ジャコサラダ かりかりささみ揚げ	ぶた肉 なると うずら卵 ひよこ豆 かたくちいわし かりかりささみあげ	牛乳	にんじん チングンサイ	たまねぎ たけのこ 干しこいたけ はくさい キャベツ もやし	米 強化米 片栗粉 さとう	ごま油 ドレッシング ごま油	843 33.3 27.1 2.8
26 月	【長崎の郷土料理】 ゆでラーメン 牛乳 揚げギョーザ3ヶ 海草サラダ チャンポンスープ マーラーカオ	ぶた肉 えび イカなると	牛乳 海草	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン きくらげ もやし たまねぎ はくさい 長ねぎ	ラーメン さとう 片栗粉	油 ドレッシング	935 42.6 26.4 5.6
27 火	【韓国料理】 ごはん 牛乳 ピビンバ (肉そぼろ、ナムル) トッカ入りチゲ汁 オレンジ	ぶたにく 高野豆腐 炒り卵	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	切干大根 たけのこ もやし 白菜キムチ はくさい だいこん 長ねぎ オレンジ	米 強化米 さとう もち	米油 ごま油	770 25.7 17.6 3.1
28 水	【イタリア料理】 ゆめロール 牛乳 カチャトーラ コーンサラダ・いちごジャム	とり肉 いんげんまめ	牛乳	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ にんにく しめじ コーン きゅうり だいこん キャベツ	ゆめロール じゃがいも さとう いちごジャム	オリーブ油 ごま油 油	780 29.5 25.6 3.0
29 木	【古小 リクエストメニュー】 わかめごはん ★ジョア 鶏肉の照焼き 野菜のナムル 豚汁 ★学級たいふく	鶏肉の照焼き ぶた肉 油揚げ	わかめ ジョア	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 大麦 さとう じゃがい も 大福	ドレッシング ごま油	771 28.7 18.0 3.2
30 金	【アメリカ料理】 ジャンバラヤ 牛乳 シーザーサラダ 豆乳スープ フルーツのゼリーあえ	とり肉 あさり ウインナー ひよこまめ 豆乳	牛乳	にんじん ビーマン ハブリカ ブロッコリー チングンサイ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり はくさい パイン もも みかん	米 強化米 じゃがいも 米粉マカロニ ゼリー	バター ドレッシング	748 32.8 17.8 2.6

学校給食摂取基準 热量：830kcal 蛋白質：27~42g 脂質：18~28g 塩分：2.5g

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

◆ 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

◎1月分の給食費の引き落としは3月2日(月)です。残高の確認をお願いいたします。