

2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)
		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 種類類	蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
2 月	うどん 牛乳 大豆とじゃこのかき揚げ ごまあえ きつねうどん汁	大豆とじゃこのかき揚げ とり肉 あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ	うどん さとう	油	611 28.2 19.2 2.4
3 火	【節分献立】 ごはん 牛乳 イワシの梅煮 切干大根の炒め煮 けんちん汁 福豆	イワシ 大豆 さつま揚げ 油揚げ ぶた肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	干しいたけ 切干大根 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 ごま油	662 28.9 22.3 2.2
4 水	ロールパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース ツナサラダ 豆乳スープ	ハンバーグ ツナ 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 コーン たまねぎ はくさい	ロールパン さとう じゃがいも 米粉マカロニ	ドレッシング	629 26.2 24.8 2.9
5 木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 磯あえ すいとん ふりかけ(のり)	卵 ぶた肉 油揚げ	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ	米 強化米 さとう すいとん	油	624 25.5 18.4 2.2
6 金	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース 海草サラダ オレンジ	ぶた肉 いんげん豆	牛乳 海草	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ 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 ハヤシルフ マヨネーズ ドレッシング	615 22.0 17.5 2.9
9 月	ごはん 牛乳 ささみチーズフライかつ れんこんサラダ さつま汁	ささみ ツナ とうふ とり肉	チーズ 牛乳	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 強化米 さとう さつまいも	油 ドレッシング マヨネーズ (卵不使用)	681 25.5 21.6 1.8
10 火	発芽玄米ごはん 牛乳 ふっくらよせ 野菜のナムル マーボ豆腐	ふっくらよせ ぶた肉 大豆 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 発芽玄米 さとう 片栗粉	ドレッシング ごま 油	642 26.6 18.9 2.4
11 水	建国記念日							
12 木	スパゲッティミートソース 牛乳 小松菜サラダ ヤクルト 清見オレンジ	ぶた肉 大豆 ツナ	チーズ 牛乳 ヤクルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン オレンジ	スパゲッティ さとう	油 オリーブ油	640 26.1 22.4 2.7
13 金	ごはん 牛乳 アジさんが焼き か つお節 チョコプリン	アジのさんが焼き か つお節 ぶた肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし うめ ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	米 強化米 じゃがいも チョコプリン	油	660 26.6 19.6 2.0
16 月	ごま菜めし 牛乳 厚揚げの肉みそかけ ごぼうサラダ かき玉汁 いよかん	生揚げ とり肉 とうふ かまぼこ 卵	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ いよかん	米 強化米 さとう 片栗粉	ごま マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング	679 27.1 24.3 3.2
17 火	麦ごはん 牛乳 チキンと豆のカレー フレンチサラダ 青梅ゼリー	とり肉 ミックスビーンズ いんげんまめ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト 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	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう 青うめゼ リー	油 カレールフ ドレッシング	693 25.1 18.7 2.6
18 水	コッペパン 牛乳 白身魚フライ 和風サラダ グリーンポタージュ	白身魚フライ	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	こんにゃく キャベツ たまねぎ グリンピース	コッペパン さとう じゃがいも	油 ドレッシング バター	656 28.1 21.7 3.3
19 木	ごはん 牛乳 納豆 キムチあえ こしね汁 甘酢肉だんご2ヶ	納豆 ぶた肉 とうふ 油揚げ 甘酢肉だんご	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく しいたけ 長ねぎ	米 強化米 じゃがいも	油	608 27.0 17.5 1.8
20 金	ラーメン 牛乳 焼きヨーザ2ヶ パンパンジーサラダ 塩ラーメンスープ ★いちごヨーグルト	ヨーザ とり肉 な ると ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	こまつな パプリカ にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり コーン はくさい 長ねぎ	ラーメン さとう	ドレッシング	626 29.9 20.8 3.0
23 月	天皇誕生日							
24 火	ごはん 牛乳 さばの西京焼き 白菜と油揚げの煮びたし ふるさと汁	さば 油揚げ とり肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい 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	627 24.9 20.7 2.0
25 水	アップルパン 牛乳 豆キッシュ 花野菜サラダ ABCスープ オレンジ	ミックスビーンズ ウ インナー 卵 ベーコ ン	牛乳 チーズ	パプリカ ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー コーン はくさい オレンジ	アップルパン さとう マカロニ	生クリーム マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング 油	602 24.3 23.1 2.7
26 木	ごはん 牛乳 中華丼 ポークシューマイ2ヶ 中華サラダ	ぶた肉 なんと シューマイ	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ だけのこ 干しいたけ はくさい キャベツ もやし きゅうり	米 強化米 片栗粉 さとう	ごま油 ドレッシング	627 24.9 20.7 2.0
27 金	ごはん 牛乳 野菜コロッケ ひじきの五目煮 きのこのみそ汁	ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ しめじ えのき茸 なめこ はくさい 長ねぎ	米 強化米 野菜コロッケ さとう	油	602 24.8 23.1 2.7

学校給食摂取基準 熱量：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・しいたけ・にんじん

★印は業者配送の食品です

◎2月分の給食費の引き落としは3月31日(火)です。残高の確認をお願いいたします。

2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 種類類	蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
2 月	うどん 牛乳 大豆とじゃこのかき揚げ ごまあえ きつねうどん汁	大豆とじゃこのかき揚げ とり肉 あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ	うどん さとう	油	804 36.3 22.8 3.2
3 火	【節分献立】 ごはん 牛乳 イワシの梅煮 切干大根の炒め煮 けんちん汁 福豆	イワシ 大豆 さつま揚げ 油揚げ ぶた肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	干しいたけ 切干大根 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 ごま油	850 34.6 26.2 3.0
4 水	ロールパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース ツナサラダ 豆乳スープ	ハンバーグ ツナ 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 コーン たまねぎ はくさい	ロールパン さとう じゃがいも 米粉マカロニ	ドレッシング	807 32.8 30.9 3.5
5 木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 磯あえ すいとん ふりかけ(のり)	卵 ぶた肉 油揚げ	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ	米 強化米 さとう すいとん	油	767 30.6 21.3 2.8
6 金	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース 海草サラダ オレンジ	ぶた肉 いんげん豆	牛乳 海草	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ 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 ハヤシルフ 生クリーム ドレッシング	789 26.9 20.7 3.8
9 月	【受験応援献立】 ごはん 牛乳 ささみチーズカツ れんこんサラダ さつま汁	ささみ ツナ とうふ とり肉	チーズ 牛乳	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 強化米 さとう さつまいも	油 ドレッシング マヨネーズ (卵不使用)	836 30.6 25.4 2.2
10 火	発芽玄米ごはん 牛乳 ふっくらよせ 野菜のナムル マーボ豆腐	ふっくらよせ ぶた肉 大豆 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	キャベツ もやし たけのこ 長ねぎ	米 強化米 発芽玄米 さとう 片栗粉	ドレッシング ごま油	796 32.6 22.4 3.4
11 水	建国記念日							
12 木	スパゲッティミートソース 牛乳 小松菜サラダ ヤクルト 清見オレンジ	ぶた肉 大豆 ツナ	チーズ 牛乳 ヤクルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン オレンジ	スパゲッティ さとう	油 オリーブ油	790 31.7 26.8 3.4
13 金	ごはん 牛乳 アジさんが焼き 梅入おひたし 豚汁 チョコプリン	アジのさんが焼き かつお節 ぶた肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし うめ ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	米 強化米 じゃがいも チョコプリン	油	820 33.4 23.8 2.8
16 月	ごま菜めし 牛乳 厚揚げの肉みそがけ ごぼうサラダ かき玉汁 いよかん	生揚げ とり肉 とうふ かまぼこ 卵	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ いよかん	米 強化米 さとう 片栗粉	ごま マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング	825 30.8 27.0 2.8
17 火	麦ごはん 牛乳 チキンと豆のカレー フレンチサラダ 青梅ゼリー	とり肉 ミックスビーンズ いんげんまめ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト 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	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう 青うめゼ リー	油 カレールウ ドレッシング	854 30.7 22.1 3.4
18 水	コッペパン 牛乳 白身魚フライ 和風サラダ グリーンポタージュ	白身魚フライ	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	こんにゃく キャベツ たまねぎ グリンピース	コッペパン さとう じゃがいも	油 ドレッシング バター	804 33.3 25.9 4.1
19 木	ごはん 牛乳 納豆 キムチあえ こしね汁 甘酢肉だんご3ヶ	納豆 ぶた肉 とう ふ 油揚げ 甘酢肉 だんご	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく しいたけ 長ねぎ	米 強化米 じゃがいも	油	762 33.8 20.8 2.5
20 金	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 ★いちごヨーグルト	ギョーザ とり肉 なると ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	こまつな パプリカ にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり コーン はくさい 長ねぎ	ラーメン さとう	ドレッシング	320 38.2 25.2 3.8
23 月	天皇誕生日							
24 火	ごはん 牛乳 さばの西京焼き 白菜と油揚げの煮びたし ぶるさと汁	さば 油揚げ とり肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい 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	775 30.6 24.1 2.5
25 水	アップルパン 牛乳 豆キッシュ 花野菜サラダ ABCスープ オレンジ	ミックスビーンズ ウィンナー 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	パプリカ ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー コーン はくさい オレンジ	アップルパン さとう マカロニ	生クリーム マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング 油	769 30.8 27.8 3.4
26 木	ごはん 牛乳 中華丼 ボークシューマイ3ヶ 中華サラダ	ぶた肉 なると シューマイ	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ はくさい キャベツ もやし きゅうり	米 強化米 片栗粉 さとう	ごま油 ドレッシング	754 30.5 20.9 3.0
27 金	ごはん 牛乳 野菜コロッケ ひじきの五目煮 きのこのみそ汁	ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ しめじ えのき草 なめこ はくさい 長ねぎ	米 強化米 野菜コロッケ さとう	油	779 25.5 22.9 2.8

学校給食摂取基準 熱量：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・しいたけ・にんじん

★印は業者配送の食品です

◎ 2月分の給食費の引き落としは 3月31日(火)です。残高の確認をお願いいたします。