

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	こく類・いも類 さとう	油脂 種実類				
2 月	うどん 牛乳 大豆とじやこのかき揚げ ごまあえ きつねうどん汁	大豆とじやこのかき揚げ 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	611 282 192 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 ふた肉 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 たいこん 長ねぎ	米 強化米 さとう さといも	油 ごま ごま油	662 289 223 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 チングンサイ	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 じやがいも 米粉マカロニ	ドレッシング	629 262 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 ふた肉 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	624 255 184 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	ふた肉 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 じやがいも さとう	油 ハヤシルウ 生クリーム ドレッシング	615 22.0 175 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 ふた肉 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	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	ふた肉 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 アジさんがやき 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 ふた肉 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 じやがいも 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 パブリカ 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 ミックスピーンズ 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 パブリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 強化米 大麦 じやがいも さとう 青うめゼリー	油 カレールウ 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 グリーンボタージュ	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 じやがいも	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 ふた肉 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 じやがいも	油	608 27.0 17.5 1.8			
20 金	ラーメン 牛乳 焼きギョーザ2ヶ バンバンジーサラダ 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 ふた肉	牛乳 ヨーグルト	こまつな パブリカ にんじん チングンサイ	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 白菜と油揚げの煮ひたし 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 じやがいも	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	ミックスピーンズ ウ インナー 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	パブリカ 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	ふた肉 なると シューまい	牛乳	にんじん パブリカ	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	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 きののみそ汁	ふた肉 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 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・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	体をつくるものとなる食品		体の調子を整えるものとなる食品		エネルギーのものとなる食品		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				
2 月	うどん 牛乳 大豆とじゅこのかき揚げ ごまあえ きつねうどん汁	大豆とじゅこのかき揚げ 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 干ししいたけ たまねぎ 長ねぎ	うどん さとう	油	804 363 228 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	干ししいたけ 切干大根 ごぼう こんにゃく たいこん 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 チングンサイ	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 ぶりかけ (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 プロッコリー	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 ハヤシルウ 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 どうふ 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 マー婆豆腐	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 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 アジさんがやき 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 パブリカ にんじん	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ 干ししいたけ 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 ミックスピーンズ いんげんまめ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト プロッコリー パブリカ	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 バンバンジーサラダ 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 パブリカ にんじん チングンサイ	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 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	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	ミックスピーンズ ワインナー 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	パブリカ プロッコリー 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 ポークシューまい3ヶ 中華サラダ	ぶた肉 なると シューまい	牛乳	にんじん パブリカ	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ 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	779 25.5 22.9 2.8			

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・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。