

3月 献立表(小学校)

令和7年度 みなかみ町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	スパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ きのこクリームスパゲッティ いちご2ヶ	ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン マッシュルーム しめじ エリンギ いちご	スパゲッティ さとう	油 ドレッシング バター 生クリーム	614 22.9 24.3 2.3
3火	【ひな祭り献立】 ちらしずし 牛乳 鶏の唐揚げ3ヶ ごまあえ すまし汁 ひなあられ	卵 とり肉 とうふ はんぺん かまぼこ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	ちらしずしの素 えだまめ キャベツ もやし 長ねぎ	米 強化米 発芽玄米 片栗粉 さとう ひなあられ	ごま 油	635 27.8 17.6 2.8
4水	食パン 牛乳 青菜とチーズの卵焼き ポテトサラダ ミネストローネ みかんジャム	卵 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	ほうれん草 パプリカ にんじん トマト	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン グリンピース	食パン じゃがいも さとう みかんジャム	マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング 油	655 25.5 26.0 3.0
5木	ごはん 牛乳 サワラの西京焼き 白菜と油揚げの煮びたし どんこ汁	サワラ 油揚げ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	はくさい しめじ もやし コーン たまねぎ しょうが にんにく	米 強化米 さとう じゃがいも	油 バター	596 27.6 16.7 1.6
6金	麦ごはん 牛乳 ボークカレー 大根サラダ しらぬい	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり コーン しらぬい	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	629 22.3 17.9 2.7
9月	うどん 牛乳 ちくわ磯辺揚げ おひたし けんちんうどん汁	ちくわ かつお節 ぶた肉 とうふ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう たまねぎ 干しいたけ こんにゃく だいこん 長ねぎ	うどん さとう さといも	油	607 30.0 16.3 2.7
10火	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 のり酢和え かき玉汁	サバのみそ煮 とうふ かまぼこ 卵	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉	ごま油	629 26.8 19.8 2.1
11水	キャロットパン 牛乳 ハンバーグきのこソース 海草サラダ クラムチャウダー	ハンバーグ ベーコン あさり	牛乳 海草	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ えのき茸 キャベツ きゅうり コーン	キャロットパン さとう 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング バター 生クリーム	700 29.9 27.5 3.9
12木	ごはん 牛乳 エビフライ2本 れんこんサラダ 豚汁	ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり コーン 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 お祝いデザート	ドレッシング マヨネーズ (卵不使用) 油	721 25.0 24.0 2.0
13金	ごはん 牛乳 二色丼の具(鶏そぼろ・炒り卵) おひたし こしね汁	とり肉 炒り卵 かつお節 とうふ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しめじ はくさい 長ねぎ	米 強化米 さとう	油	653 31.4 20.8 2.4
16月	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース フレンチサラダ 清見オレンジ	ぶた肉 いんげんまめ	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 清見オレンジ	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう	油 ドレッシング	646 22.3 20.5 2.6
17火	ごはん 牛乳 ハサの竜田揚げ 梅の香サラダ 肉じゃが	ばさたつあげ ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	だいこん きゅうり こんにゃく ume たまねぎ しらたき	米 強化米 さとう じゃがいも	油 ドレッシング	646 25.7 18.9 1.6
18水	ココアパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 花野菜サラダ ★ヨーグルト	ミートボール	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ にんにく しめじ カリフラワー コーン	ココアパン スパゲッティ さとう	ドレッシング	666 26.0 21.4 2.4
19木	ごはん 牛乳 バンバンジーサラダ 豚肉と豆腐のキムチ煮 ボークシューマイ2ヶ	とり肉 ぶた肉 とうふ シューマイ	牛乳	こまつな パプリカ にんじん には	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	676 31.8 20.1 2.2
23月	【小学校卒業お祝い献立】 カレーピラフ 牛乳 鶏肉のマスタード焼き2ヶ カラフルサラダ 豆乳スープ お祝いゼリー(卒業生お祝いプリン)	とり肉 あさり 豆乳	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	米 強化米 さとう じゃがいも 米粉マカロニ お祝いデザート	ドレッシング	633 21.9 19.0 2.6
24火	ごはん 牛乳 納豆 梅入おひたし ton-ton汁 さつま芋の甘煮	納豆 かつお節 ぶた肉 油揚げ とうふ	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 しめじ えのき茸	米 強化米 さとう じゃがいも すいとん さつま芋	油	677 25.8 16.5 2.0
25水	コッパン 牛乳 白身魚フライ ツナサラダ コーンポタージュ	白身魚フライ ツナ ベーコン いんげんまめ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ クリームコーン	コッパン さとう じゃがいも	油 ドレッシング 生クリーム	661 27.9 24.4 2.4
26木	ごはん 牛乳 焼きギョウザ2ヶ 野菜のナムル マーボ豆腐	ギョウザ ぶた肉 とうふ	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん には	キャベツ もやし たけのこ 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉	ドレッシング ごま 油	683 26.7 22.7 2.4

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・いちご

★印は業者配送の食品です

◎ 3月分の給食費の引き落としは4月30日(木)です。残高の確認をお願いいたします。

3月 献立表(中学校)

令和7年度 みなかみ町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	
2月	スパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ きのこクリームスパゲッティ いちご2ヶ	ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン マッシュルーム しめじ エリンギ いちご	スパゲッティ さとう	油 ドレッシング バター 生クリーム	765 27.7 30.2 2.9
3火	【ひな祭り献立】 ちらしずし 牛乳 鶏の唐揚げ3ヶ ごまあえ ずまし汁 ひなあられ	卵 とり肉 とうふ はんぺん かまぼこ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	ちらしずしの素 えだまめ キャベツ もやし 長ねぎ	米 強化米 発芽玄米 片栗粉 さとう ひなあられ	油 ごま	788 35.5 20.8 3.5
4水	食パン 牛乳 青菜とチーズの卵焼き ポテトサラダ ミネストローネ みかんジャム	卵 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	ほうれん草 パプリカ にんじん トマト	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン グリンピース	食パン じゃがいも さとう みかんジャム	マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング 油	838 31.7 31.9 3.8
5木	ごはん 牛乳 サワラの西京焼き 白菜と油揚げの煮ひたし どさんこ汁	サワラ 油揚げ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	はくさい しめじ もやし コーン たまねぎ しょうが にんにく	米 強化米 さとう じゃがいも	ごま 油 バター	732 33.5 19.3 2.0
6金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 大根サラダ しらぬい	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり コーン しらぬい	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	787 26.8 21.1 3.5
9月	うどん 牛乳 ちくわ磯辺揚げ おひたし けんちんうどん汁	ちくわ かつお節 ぶた肉 とうふ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう たまねぎ 干しいたけ こんにゃく だいこん 長ねぎ	うどん さとう さといも	油	854 41.8 20.9 4.0
10火	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 のり酢和え かき玉汁	サバのみそ煮 とうふ かまぼこ 卵	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉	ごま油	792 33.5 24.1 2.8
11水	キャラットパン 牛乳 ハンバーグきのこソース 海草サラダ クラムチャウダー	ハンバーグ ベーコン あさり	牛乳 海草	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ えのき茸 キャベツ きゅうり コーン	キャラットパン さとう 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング バター 生クリーム	902 37.6 34.1 4.9
12木	【中学校卒業お祝い献立】 ごはん 牛乳 エビフライ2本 れんこんサラダ 豚汁 お祝いゼリー(卒業生お祝いプリン)	ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり コーン 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 お祝いデザート	ドレッシング マヨネーズ (卵不使用) 油	881 29.9 28.5 2.4
13金	卒業式							
16月	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース フレンチサラダ 清見オレンジ	ぶた肉 いんげんまめ	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 清見オレンジ	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう	油 ドレッシング	806 27.2 24.6 3.6
17火	ごはん 牛乳 ハサの竜田揚げ 梅の香サラダ 肉じゃが	ばさたつたあげ ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	だいこん きゅうり こんにゃく うめ たまねぎ しらたき	米 強化米 さとう じゃがいも	油 ドレッシング	797 30.9 21.8 1.9
18水	ココアパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 花野菜サラダ ★ヨーグルト	ミートボール	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ にんにく しめじ カリフラワー コーン	ココアパン スパゲッティ さとう	ドレッシング	834 31.8 25.5 3.1
19木	ごはん 牛乳 バンバンジーサラダ 豚肉と豆腐のキムチ煮 ポークシューマイ3ヶ	とり肉 ぶた肉 とうふ シューマイ	牛乳	こまつな パプリカ にんじん いら	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	850 39.4 24.3 3.1
23月	【小学校卒業お祝い献立】 カレーピラフ 牛乳 鶏肉のマスタード焼き2ヶ カラフルサラダ 豆乳スープ お祝いゼリー(卒業生お祝いプリン)	とり肉 あさり 豆乳	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	米 強化米 さとう じゃがいも 米粉マカロニ お祝いデザート	ドレッシング	779 27.2 23.0 3.1
24火	ごはん 牛乳 納豆 梅入おひたし ton-ton汁 さつま芋の甘煮	納豆 かつお節 ぶた肉 油揚げ とうふ	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 しめじ えのき茸	米 強化米 じゃがいも すいとん さつま芋	油	842 31.5 19.3 2.6
25水	コッパン 牛乳 白身魚フライ ツナサラダ コーンポタージュ	白身魚フライ ツナ ベーコン いんげんまめ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ クリームコーン	コッパン さとう じゃがいも	油 ドレッシング 生クリーム	796 33.0 27.8 3.2
26木	終業式							

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・いちご

★印は業者配送の食品です

◎ 3月分の給食費の引き落としは4月30日(木)です。残高の確認をお願いいたします。