

4月 献立表(小学校)

令和8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	
7	火	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース フレンチサラダ フルーツポンチ	ぶた肉	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 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン バイン もも みかん	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	622 22.2 20.5 2.6
8	水	コッペパン 牛乳 ハンバーグきのこソース スパゲッティサラダ 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 キャベツ きゅうり	コッペパン さとう 片栗粉 スパゲッティ じゃがいも パン粉	油 ドレッシング マヨネーズ (卵不使用)	646 28.8 23.4 1.4
9	木	ごはん 牛乳 青菜とチーズの卵焼き 野菜のじゃこおかか和え 肉じゃが ぶりかけ	卵 かたくちいわし かつお節 ぶた肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 パプリカ にんじん チンゲンサイ いんげん	キャベツ もやし たまねぎ しらたき	米 強化米 さとう じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) 油	653 268 20.0 1.4
10	金	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 磯あえ こしね汁	サバのみそ煮 ぶた肉 とうふ 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう こんにゃく ししいたけ 長ねぎ	米 強化米 じゃがいも	油	637 28.4 20.5 2.3
13	月	麦ごはん 牛乳 チキンと豆のカレー 和風サラダ ★ヨーグルト	とり肉 ミックスピーズ	牛乳 脱脂粉 乳 ヨーグル ト	にんじん トマト こまつな	たまねぎ グリンピース こんにゃく キャベツ	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	690 27.3 16.7 2.9
14	火	うどん 牛乳 大豆とじゃこのかき揚げ おひたし 五目うどん汁	大豆とじゃこのかき揚げ かつお節 ぶた肉 なると 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ 長ねぎ	うどん	油	654 29.3 21.7 3.0
15	水	揚げパン(きなこ) 牛乳 チキンナゲット 2ヶ グリーンサラダ ABCスープ	きなこ チキンナゲット ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	610 24.9 24.7 2.7
16	木	ごはん 牛乳 納豆 野菜の浅漬 豚汁 ぶつくらよせ	納豆 ぶた肉 油揚げ ぶつくらよせ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 強化米 じゃがいも	油	608 27.3 16.6 2.0
17	金	【入学・進級お祝い献立】 赤飯 牛乳 赤魚の西京焼き ごまあえ けんちん汁 おめでとうデザート	赤魚 ぶた肉 とうふ	牛乳 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	赤飯 さとう さといも おめでとうデザート	ごま塩 ごま油	670 28.7 15.1 1.5
20	月	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそがけ ごぼうサラダ かき玉汁 いちご2ヶ	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 いちご	米 強化米 さとう 片栗粉	マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング	678 26.6 23.2 1.7
21	火	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 五目きんぴら えのきのみそ汁	イワシの梅煮 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼうこんにゃく たまねぎ えのき茸 長ねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	631 23.3 19.4 2.4
22	水	ロールパン 牛乳 野菜コロッケ シーザーサラダ ミネストローネ	ベーコン ミックスピーズ	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ グリンピース	ロールパン 野菜コロッケ じゃがいも	油 ドレッシング	643 21.7 26.2 2.8
23	木	ごはん 牛乳 エビシューマイ2ヶ 野菜のナムル マーボ豆腐	エビシューマイ ぶた肉 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん にはら	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	685 27.4 22.6 2.5
24	金	ごはん 牛乳 かぼちゃとチーズの卵焼き ひじきの五目煮 青菜のみそ汁 オレンジ	卵 ぶた肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ ひじき わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	こんにゃく たまねぎ もやし オレンジ	米 強化米 さとう	マヨネーズ (卵不使用) 油	638 24.9 21.8 2.6
27	月	ごはん 牛乳 二色丼の具(鶏そぼろ・炒り卵) 梅入おひたし きぬさやのみそ汁	とり肉 炒り卵 かつお節 とうふ	牛乳	こまつな にんじん さやえんどう	キャベツ もやし うめ たまねぎ えのき茸	米 強化米 さとう じゃがいも	ごま	622 28.0 17.5 2.8
28	火	ラーメン 牛乳 ミルメーク 焼きギョーザ 2ヶ パンパンジーサラダ みそラーメンスープ	ギョーザ とり肉 ぶた肉	牛乳	こまつな パプリカ にんじん にはら	もやし きゅうり たまねぎ メンマ キャベツ 長ねぎ	ラーメン ミルメーク さとう	ドレッシング 油	623 26.6 21.3 3.3
29	水	昭和の日							
30	木	ごはん 牛乳 モウカクリスピー 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁	モウカクリスピー さつま揚げ 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ 切干大根 たまねぎ しめじ キャベツ	米 強化米 さとう	油 ごま	648 23.8 19.4 2.3

※ 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 熱量：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・キャベツ・きゅうり

★印は業者配送の食品です

◎ 4月分の給食費の引き落としは6月1日(月)です。残高の確認をお願いいたします。

4月 献立表(中学校)

令和8年度 みなかみ町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	
7	火	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース フレンチサラダ フルーツポンチ	ぶた肉	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 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン バイン もも みかん	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	857 27.1 24.5 3.5
8	水	コッペパン 牛乳 ハンバーグきのこソース スパゲッティサラダ 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 キャベツ きゅうり	コッペパン さとう 片栗粉 スパゲッティ じゃがいも パン粉	油 ドレッシング マヨネーズ (卵不使用)	825 33.5 35.1 3.6
9	木	ごはん 牛乳 青菜とチーズの卵焼き 野菜のじゃこおかか和え 肉じゃが ぶりかけ	卵 かたくちいわし かつお節 ぶた肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 パプリカ にんじん チンゲンサイ いんげん	キャベツ もやし たまねぎ しらたき	米 強化米 さとう じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) 油	808 32.4 32.5 1.9
10	金	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 磯あえ こしね汁	サバのみそ煮 ぶた肉 とうふ 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう こんにゃく ししいたけ 長ねぎ	米 強化米 じゃがいも	油	802 35.8 24.9 2.9
13	月	麦ごはん 牛乳 チキンと豆のカレー 和風サラダ ★ヨーグルト	とり肉 ミックスピーズ	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	たまねぎ グリンピース こんにゃく キャベツ	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	843 32.7 19.4 3.7
14	火	うどん 牛乳 大豆とじゃこのかき揚げ おひたし 五目うどん汁	大豆とじゃこのかき揚げ かつお節 ぶた肉 なると 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ 長ねぎ	うどん	油	854 37.3 25.6 4.1
15	水	揚げパン(きなこ) 牛乳 チキンナゲット3ヶ グリーンサラダ ABCスープ	きなこ チキンナゲット ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	793 31.7 31.4 3.6
16	木	ごはん 牛乳 納豆 野菜の浅漬 豚汁 ぶつくらよせ	納豆 ぶた肉 油揚げ ぶつくらよせ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 強化米 じゃがいも	油	754 33.1 19.3 2.4
17	金	【入学・進級お祝い献立】 赤飯 牛乳 赤魚の西京焼き ごまあえ けんちん汁 おめでとうデザート	赤魚 ぶた肉 とうふ	牛乳 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	赤飯 さとう さといも おめでとうデザート	ごま塩 ごま油	819 35.1 16.9 1.9
20	月	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそがけ ごぼうサラダ かき玉汁 いちご2ヶ	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 いちご	米 強化米 さとう 片栗粉	マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング	801 30 25.6 2.1
21	火	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 五目きんぴら えのきのみそ汁	イワシの梅煮 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのき茸 長ねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	779 28.2 22.4 3.1
22	水	ロールパン 牛乳 野菜コロッケ シーザーサラダ ミネストローネ	ベーコン ミックスピーズ	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ グリンピース	ロールパン 野菜コロッケ じゃがいも	油 ドレッシング	811 26.8 31.6 3.6
23	木	ごはん 牛乳 エビシューマイ3ヶ 野菜のナムル マーボ豆腐	エビシューマイ ぶた肉 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん にはら	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	870 34.4 27.9 3.6
24	金	ごはん 牛乳 かぼちゃとチーズの卵焼き ひじきの五目煮 青菜のみそ汁 オレンジ	卵 ぶた肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ ひじき わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	こんにゃく たまねぎ もやし オレンジ	米 強化米 さとう	マヨネーズ (卵不使用) 油	801 30.6 26.1 3.2
27	月	ごはん 牛乳 二色丼の具(鶏そぼろ・炒り卵) 梅入おひたし きぬさやのみそ汁	とり肉 炒り卵 かつお節 とうふ	牛乳	こまつな にんじん さやえんどう	キャベツ もやし うめ たまねぎ えのき茸	米 強化米 さとう じゃがいも	ごま	769 34.3 20.3 3.6
28	火	ラーメン 牛乳 ミルメーク 焼きギョーザ 3ヶ パンパンジーサラダ みそラーメンスープ	ギョーザ とり肉 ぶた肉	牛乳	こまつな パプリカ にんじん にはら	もやし きゅうり たまねぎ メンマ キャベツ 長ねぎ	ラーメン ミルメーク さとう	ドレッシング 油	826 34.9 26.3 4.3
29	水	昭和の日							
30	木	ごはん 牛乳 モウカクリスピー 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁	モウカクリスピー さつま揚げ 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ 切干大根 たまねぎ しめじ キャベツ	米 強化米 さとう	油 ごま	776 28.8 22.6 3.3

※ 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 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・キャベツ・きゅうり

★印は業者配送の食品です

◎ 4月分の給食費の引き落としは6月1日(月)です。残高の確認をお願いいたします。