

9月 献立表(中学校)

令和6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)
		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	蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
2月	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 ごぼうサラダ えのきのみそ汁	サバのみそ煮 油揚げ	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん こまつな	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ えのき茸 長ねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング	821 30.2 27.8 2.8
3火	わかめごはん 牛乳 青菜とチーズの卵焼き 大根サラダ 豚汁	卵 ぶた肉 油揚げ	わかめ 牛乳 チーズ	ほうれん草 パプリカ にんじん こまつな	だいこん きゅうり ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 強化米 発芽玄米 さとう じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング サラダ油	757 30.3 24.4 3.3
4水	ブランコッペ いちごジャム 牛乳 野菜コロッケ シーザーサラダ ミネストローネ オレンジ	ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト	いちご キャベツ きゅうり コーン たまねぎ オレンジ グリーンピース	ブランコッペ 野菜コロッケ じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	820 27.1 27.3 3.6
5木	ごはん 牛乳 ボークシューマイ(3ヶ) パンパンジーサラダ サンラータン	シューマイ とり肉 ぶた肉 卵	牛乳	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 きくらげ たけのこ たまねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉	ドレッシング	750 30.3 21.8 2.9
6金	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース 和風サラダ ★ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース こんにゃく キャベツ	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう	サラダ油 ハヤシルウ 生クリーム ドレッシング	826 29.3 23.5 4.1
9月	うどん 牛乳 大豆とじゃこのかき揚げ アーモンドあえ 五目うどん汁	大豆とじゃこの かき揚げ ぶた肉 なると 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ 長ねぎ	うどん さとう	サラダ油 アーモンド	899 38.3 26.0 3.7
10火	《ふるさと みなかみ いただきます》★のむヨーグルト きのこごはん 厚揚げの肉みそかけ 梅入おひたし じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ぶどう(2ヶ)	生揚げ とり肉 かつお節 油揚げ	ヨーグルト わかめ	にんじん こまつな いんげん	まいたけ しいたけ エリンギ えだまめ キャベツ もやし うめ たまねぎ ぶどう	米 強化米 大麦 さとう じゃがいも	サラダ油	718 27.9 19.1 4.2
11水	コッペパン はちみつ 牛乳 フレンチサラダ 鶏肉のハーブ焼き(3ヶ) かぼちゃのシチュー	とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	コッペパン はちみつ さとう	ドレッシング サラダ油 生クリーム	839 41.3 30.2 4.4
12木	ゆかりごはん 牛乳 レバーの甘辛煮(3ヶ) れんこんサラダ ふるさと汁	豚レバー竜田揚げ 生揚げ	牛乳	赤しそ にんじん	れんこん キャベツ きゅうり コーン ごぼう こんにゃく しいたけ 長ねぎ	米 強化米 発芽玄米 さとう 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング マヨネーズ (卵不使用)	839 30.1 26.8 3.6
13金	ごはん 牛乳 サバの文化干し 五目きんぴら かき玉汁	サバ さつま揚げ かまぼこ 卵	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく 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 ごま	815 32.3 29.0 3.3
17火	《十五夜の行事食》さつまいもごはん イワシの梅煮 牛乳 おひたし けんちん汁 十五夜デザート	イワシの梅煮 かつお節 ぶた肉	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	米 強化米 発芽玄米 さつまいも さとう 十五夜デザート	ごま油	751 30.2 21.8 3.2
18水	《水上小リクエスト》 きなこ揚げパン ★オレンジジュース 鶏肉の照焼き 野菜のナムル ABCスープ ★ガリガリ君	きなこ 鶏肉の照焼き ベーコン		ほうれん草 にんじん	オレンジジュース キャベツ もやし たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ ガリガリ君	サラダ油 ドレッシング ごま	768 26.5 24.8 3.7
19木	麦ごはん 牛乳 ピーンズカレー ツナサラダ 冷凍みかん	ぶた肉 ミックスピーズ マグロ油漬	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン 冷凍みかん	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう	サラダ油 カレールウ ドレッシング	840 26.7 22.7 3.7
20金	ごはん 牛乳 上州メンチカツ 切干大根の炒め煮 もやしのみそ汁	上州メンチカツ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	干しいたけ 切干大根 たまねぎ しめじ もやし	米 強化米 さとう	サラダ油 ごま	853 30.4 27.3 3.6
24火	《彼岸の行事食》ごはん 牛乳 イカのねぎみそ焼き ごまあえ ぶわらわ卵のみそ汁 おはぎ	イカのねぎみそ漬 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ だいこん 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉 おはぎ		733 30.9 15.1 2.5
25水	丸パン 牛乳 ハンバーグケチャップソース カラフルサラダ 豆乳スープ ★レモンヨーグルト	ハンバーグ あさり 豆乳	牛乳 ヨーグルト	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 コーン たまねぎ はくさい	丸パン さとう じゃがいも 米粉マカロニ	ドレッシング	790 34.1 26.0 3.6
26木	ごはん 牛乳 アジフライ 豚肉野菜炒め なめこ汁	アジフライ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン にら こまつな	たまねぎ キャベツ しいたけ だいこん なめこ 長ねぎ	米 強化米 片栗粉	サラダ油	764 32.9 20.6 2.8
27金	ごはん 牛乳 納豆 磯あえ 肉じゃが 焼きかぼちゃ	納豆 ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん いんげん かぼちゃ	キャベツ もやし たまねぎ しらたき	米 強化米 じゃがいも さとう	サラダ油 バター	804 31.9 17.6 1.7
30月	ラーメン 牛乳 揚げギョーザ(3ヶ) キムチあえ とんこつラーメンスープ 冷凍みかん	ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ メンマ 長ねぎ 冷凍みかん	ラーメン	サラダ油	846 36.1 25.7 6.0

※ 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・納豆・のむヨーグルト・厚揚げ・生しいたけ・きゅうり・たまねぎ・長ねぎ・ぶどう

◎ 9月分の給食費の引き落としは 10月31日（木）です。残高の確認をお願いいたします。

★印は業者配送の食品です