

2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 種類	蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
3月	うどん 牛乳 大豆とじゃこのかき揚げ ごまあえ 五目うどん汁	大豆とじゃこの かき揚げ ぶた肉 なた 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 さとう	サラダ油	845 36.4 25.1 3.6
4火	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 磯あえ ぶるさと汁	イワシの梅煮 生揚げ	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 しいたけ 長ねぎ	米 強化米 じゃがいも	サラダ油	745 28.5 21.9 2.4
5水	コッペパン りんごジャム 牛乳 和風サラダ ささみチーズフライ ミネストローネ	ささみチーズフ ライ ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん こまつな トマト	りんごジャム こんにゃく キャベツ たまねぎ グリーンピース	コッペパン さとう じゃがいも	ドレッシング サラダ油	761 32.8 23.1 4.3
6木	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ ごぼうサラダ かき玉汁 いやかん	生揚げ とり肉 かまぼこ 卵	牛乳	ほうれん草 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 いやかん	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	809 30.0 25.6 2.1
7金	麦ごはん 牛乳 かぼちゃカレー フレンチサラダ ★ヨーグルト	ぶた肉 ひよこまめ	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん かぼ ちゃ いんげん 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	サラダ油 カレールウ ドレッシング	899 29.5 25.0 4.1
10月	ごはん 牛乳 サバの文化干し 切干大根の炒め煮 青菜のみそ汁	サバ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん こまつな	干しいたけ 切干大根 たまねぎ もやし	米 強化米 さとう	サラダ油 ごま	811 31.2 30.2 3.9
12水	メロンパン 牛乳 ツナとコーンの卵焼き カラフルサラダ ABCスープ オレンジ	卵 マグロ油漬 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり はくさい オレンジ	メロンパン さとう じゃがいも マカロニ	マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング サラダ油	828 28.8 36.6 3.2
13木	わかめごはん 牛乳 鶏の唐揚げ(3ヶ) アーモンドあえ もやしのみそ汁	とり肉 油揚げ	わかめ 牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ もやし	米 強化米 発芽玄米 片栗粉 さとう	サラダ油 アーモンド	770 34.7 21.7 3.5
14金	ごはん 牛乳 納豆 キムチあえ 豚汁 焼きかぼちゃ	納豆 ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	米 強化米 じゃがいも さとう	サラダ油 バター	767 30.7 19.1 1.8
17月	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 サラダ油	833 34.9 27.0 4.4
18火	ごはん ぶりかけ 牛乳 ホッケの一夜干し 五目さんぴら 白菜のみそ汁	ホッケの一夜干し 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 しめじ はくさい	米 強化米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	724 30.7 18.5 3.3
19水	食パン チョコクリーム 牛乳 野菜コロッケ ツナサラダ 豆乳スープ いやかん	マグロ油漬 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 しめじ いやかん	食パン コロッケ さとう じゃがいも 米粉マカロニ	チョコクリーム サラダ油 ドレッシング	805 27.1 33.4 3.5
20木	ごはん 牛乳 二色丼の具(鶏そぼろ・炒り卵) れんこんサラダ 大根のみそ汁	とり肉 炒り卵 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり コーン だいこん 長ねぎ	米 強化米 さとう	ドレッシング マヨネーズ (卵不使用)	815 32.3 27.9 3.1
21金	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース 海草サラダ フルーツポンチ	ぶた肉	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 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン パイン もち みかん	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	843 27.9 21.6 4.6
25火	ごはん 牛乳 上州メンチカツ ひじきの五目煮 キャベツのみそ汁	上州メンチカツ ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	こんにゃく えだまめ たまねぎ しめじ キャベツ	米 強化米 さとう	サラダ油	843 32.1 27.1 3.4
26水	チーズパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き(3ヶ) 花野菜サラダ 白菜のクリーム煮 オレンジ	とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん	カリフラワー コーン たまねぎ しめじ はくさい オレンジ	チーズパン さとう じゃがいも	ドレッシング サラダ油 生クリーム	857 44.6 34.2 4.9
27木	ごはん 牛乳 アジフライ 梅の香サラダ こしね汁	アジフライ ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり こんにゃく ume ごぼう しいたけ 長ねぎ	米 強化米 さとう さといも	サラダ油 ドレッシング	754 30.5 21.9 2.8
28金	発芽玄米ごはん 牛乳 ポークシューマイ(3ヶ) 野菜のナムル マーボ豆腐	シューマイ ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	キャベツ もやし だけこの 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 サラダ油	837 33.4 26.0 3.5

※ 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・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(月)です。残高の確認をお願いいたします。