

2025年

7月15日は
マンゴーの日！

7・8月 こんだてひょう(こども園)

みなかみ町新治学校給食センター

日 (曜)	こんだてめい			体を作るものになる食品(赤)		体の調子をととのえるものになる食品(緑)		エネルギーのもとになる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(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	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類	
1 火	わかめごはん	牛乳	とりのからあげ もやしのナムル ちゅうかとうふスープ おうとうのヨーグルトかけ	とりにく とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう キャベツ ちんげんさい	たまねぎ だいこん ねぎ いいたけ コーン	米 かたくりこ さとう むぎ	あぶら いりごま	498 18.5 1.6
2 水	ゆめロール	牛乳	かぼちゃのキッシュ トマトサラダ オニオンスープ	たまご とうにゅう ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん、パセリ かぼちゃ トマト キャベツ	たまねぎ キャベツ しめじ	パン クルトン	あぶら バター マヨネーズ	454 19 1.7
3 木	ごはん	牛乳	ぶたにくのうめマヨやき ごもくだいず いなかじる ひとくちきゅうり	ぶたにく だいず、とうふ こやうどうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん キャベツ	たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	米 じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	497 23.8 1.4
4 金	ごはん	牛乳	シイラかいせんづけ しそひじきあえ にらたまみそしる さといもそぼろに	シイラ、えだまめ たまご、あぶらあげ とりにく、ぶたにく みそ	牛乳 しそひじき	にんじん キャベツ あかパプリカ こまつな、にら	たまねぎ キャベツ いいたけ はくさい	米 さといも かたくりこ	あぶら いりごま	521 21.1 1.6
7 月	行事食 七夕 ちらしずし	牛乳	ほしのコロック おかかあえ たなばたじる キラキラもち	えだまめ えび、たまご ちりめんじゃこ なると、かつおぶし	牛乳 かんてん	にんじん オクラ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう、ねぎ いいたけ れんこん キャベツ	米 じゃがいも ばんこ、むぎ さんおんとう	あぶら	534 16.7 2
8 火	ごはん	ジョア	ちきんたつたカレーソースがけ ちゅうかサラダ レタスとエビのスープ	とりにく えび	ジョア	にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ キャベツ レタス しめじ	米 さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	458 19.5 1.1
9 水	パインパン	牛乳	なつやさいグラタン カラフルサラダ ミネストローネ ブルーベリー	ベーコン、ウィンナー ひよこまめ えだまめ グリーンピース	牛乳 チーズ	にんじん、ブロッコリー なす あかパプリカ キャベツ	たまねぎ ズッキーニ キャベツ コーン	セロリー トマトかん ブルーベリー パインアップル	米 じゃがいも マカロニ	457 19 1.7
10 木	はつがげん まいごはん	牛乳	アジのりしおフライ きりほしだいこんのいために モロヘイヤのみそしる	アジ みそ さつまあげ あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん モロヘイヤ	たまねぎ いいたけ きりほしだいこん	米 さとう、こむぎこ はつがげんまい ばんこ	あぶら いりごま	489 20 1.6
11 金	ラーメン	牛乳	ぎょうざぶうまんじゅう ごまドレッシングあえ しょうゆラーメンスープ てづくりパインケーキ	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん キャベツ あかパプリカ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン メンマ	米 もやし ねぎ パインアップル	あぶら バター	496 19.1 1.8
14 月	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのキムチいため だいこんサラダ ちゅうかふうたまごいりコンスープ	ぶたにく、ハム あつあげ とうふ たまご	牛乳	にんじん、にら キャベツ みずな、とうがらし ちんげんさい	たまねぎ コーン はくさい だいこん	米 かたくりこ	あぶら	490 21.9 1.6
15 火	台南市交流 マンゴー ナン	牛乳	キーマカレー チキンサラダ フルーツあんにん	ぶたにく とりにく	牛乳 れんにゅう	にんじん トマト キャベツ ブロッコリー	たまねぎ セロリー コーン キャベツ	マンゴー ナン さとう	あぶら	464 21.3 1.6
16 水	カレーのひ(じえんきゅうしょく)									
17 木	行事食 土用の丑の 日 ごはん	牛乳	にしょくどんのぐ うめかおりあえ なすのみそしる	あなご たまご あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん キャベツ なす みずな	たまねぎ だいこん えのき うめ	米 はつがげんまい	あぶら	484 22.1 1.8
18 金	しゅうぎょうしき									

8月 ~まいにちあさごはんをしっかりとべましょう!~



27 水	しぎょうしき										
28 木	はつがげん まいごはん	牛乳	さばのみそに ごもくきんぴら ぐだくさんすましじる	さば、みそ とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう だいこん しめじ	ねぎ	米 こんにゃく さんおんとう	あぶら いりごま	517 21.5 1.3
29 金	ごはん	牛乳	あんかけハンバーグ ゴーヤチャンプル もずくのみそしる	アジ ぶたにく、たまご あぶらあげ みそ	牛乳 もずく	にんじん ゴーヤ こまつな	たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ	ねぎ	米 かたくりこ さとう	あぶら	481 22.3 1.7

※材料の都合により献立が変更になることがあります。
◆地場産物食材は**太字**、旬の食材は**下線**で示してあります。

学校給食摂取基準
今月の平均
熱量：490kcal 蛋白質：20.0g 脂質：14.0g 食塩相当量：1.5g
熱量：487kcal 蛋白質：20.0g 脂質：15.7g 食塩相当量：1.6g

◎7月分の給食費の引き落としは9月1日(月)、8月分は9月30日(火)です。残高の確認をお願いいたします。

★：業者配送

7月2日は環境に負荷を与えずに栽培されたたまねぎを使用しています。農業や化学肥料を使わず、環境にやさしい方法で作られました。生活の中から出る生ゴミから作った肥料を使って育てられました。

