

7月 献立表(小学校)

令和7年度 みなかみ町月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 種類	
1	火	うどん 牛乳 きつねうどんの具 バックつゆのり塩ポテト ゴーヤチャンプルー	ふた肉 油揚げ 高野豆腐 ツナ かつお節 たまご	牛乳 あおさ	チンゲンサイ にんじん	きゅうり もやしにがうり たまねぎ キャベツ	うどん フライドポテト	ごま サラダ油 ごま油	664 31.1 22.8 2.3
2	水	ゆめロール 牛乳 ハンバーグケチャップソース いかくんサラダ 米粉のクリームスープ	ハンバーグ いかくんせい ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しめじ	ゆめロール さとう じゃがいも こめこ	サラダ油 バター 生クリーム	642 23.8 26.9 2.6
3	木	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 野菜のマリネ オレンジ	ふた肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー 赤身パプリカ	たまねぎ なす スッキーニ りんご キャベツ きゅうり オレンジ	米 強化米 大麦 さとう	サラダ油 カレールウ ドレッシング	687 23.5 22.2 3.2
4	金	麦ごはん 牛乳 ビビンバ チゲ汁 ★ヨーグルト	ふた肉 高野豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん なら	切干大根 たけのこ もやし 白菜キムチ はくさい だいこん 長ねぎ	米 強化米 大麦 さとう ヨーグルト	米油 ごま油	619 28.3 15.7 2.1
7	月	【七夕献立】 ちらしずし 牛乳 あつあげのおろしソースかけ ごまあえ セタ汁 セタデザート	きんし卵 生揚げ かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん オクラ	ちらしずしの素 えだまめ 大根 キャベツ もやし たまねぎ えのき茸 長ねぎ	米 強化米 発芽玄米 さとう 焼きふ せとデザート	ごま	653 26.2 18.6 3.2
8	火	ごはん 牛乳 アジフライ 磯あえ 豚汁	アジフライ ぶた肉 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 だいこん こんにゃく 長ねぎ	米 強化米 じゃがいも	サラダ油	608 26 18.2 1.7
9	水	パンパン 牛乳 じゃがバター煮 とうふナゲット ツナサラダ	ふた肉 豆腐ナゲット マグロ油漬	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パンパン じゃがいも さとう	バター サラダ油 ドレッシング	627 24.5 25 2.5
10	木	発芽玄米ごはん 牛乳 ツナとコーンの卵焼き 五目きんぴら じゃが芋のみそ汁 ぶりかけ	卵 マグロ油漬 ぶた肉さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ コーン ごぼう こんにゃく たけのこ しめじ 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) ごま油 ごま	630 23.7 20.9 2.1
11	金	【桃小リクエスト】 ラーメン 牛乳 ミルメーク 鶏の唐揚げ 野菜のナムル みそラーメンスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん なら	キャベツ もやし たまねぎ メンマ 長ねぎ	ラーメン ミルメーク 片栗粉 さとう	サラダ油 ドレッシング ごま	619 29.8 19.7 3
14	月	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 れんこんサラダ ぶるさと汁	サバのみそ煮 生揚げ	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり コーン ごぼう こんにゃく しいたけ 長ねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも	ドレッシング マヨネーズ (卵不使用) サラダ油	674 24.8 24.1 2
15	火	【マンゴーの日】 ナン 牛乳 キーマカレー グリーンサラダ マンゴー入り杏仁	ふた肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ビーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり マンゴー	ナン さとう 杏仁豆腐	サラダ油 カレールウ ドレッシング	602 26.9 23 3
16	水	丸パン 牛乳 怪獣メンチカツ コールスローサラダ イタリアンスープ	ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	丸パン さとう じゃがいも パン粉	サラダ油 ドレッシング	633 24.7 26 3.1
17	木	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め ごぼうサラダ ミニトマト	生揚げ ぶた肉	牛乳	にんじん ビーマン トマト	干しいたけ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	米 強化米 さとう	サラダ油 マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング	627 24.1 21.7 2.1
18	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 野菜のナムル ★カリカリ君	ふた肉 大豆 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん なら	もやし たけのこ たまねぎ 干しいたけ	米 強化米 さとう 片栗粉 カリカリくん	ドレッシング ごま サラダ油 ごま油	643 24.6 18.5 1.9

8月 献立表(小学校)

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 種類	
27	水	食パン 牛乳 ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ 手作りブルーベリージャム	ミートボール	牛乳	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 キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー レモン	食パン さとう パンネ	ドレッシング	622 22.2 19.9 2.5
28	木	えだまめごはん 牛乳 青菜とチーズの卵焼き のり酢和え こね汁	卵 ぶた肉 とうふ 油揚げ	牛乳 チーズ のり	ほうれん草 パプリカ にんじん	えだまめ 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 大麦 さとう じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) ごま油 サラダ油	647 27.7 22.3 2.8
29	金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 花野菜サラダ フルーツポンチ	ふた肉 インゲン豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー パプリカ	たまねぎ なす スッキーニ カリフラワー コーン パイン もも 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	715 23.3 20.3 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：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・じゃがいも きゅうり・スキューニ・なす・たまねぎ

★印は業者配送の食品です

◎ 給食費の引き落としは7月分は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。

7月 献立表(中学校)

令和7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) 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	
1	火	うどん 牛乳 きつねうどんの具 パックつゆのり塩ポテト ゴーヤチャンプルー	ふた肉 油揚げ 高野豆腐 ツナ かつお節 たまご	牛乳 あおさ	チンゲンサイ にんじん	きゅうり もやし にがうり たまねぎ キャベツ	うどん フライドポテト	ごま サラダ油 ごま油	876 39.9 27.3 3.0
2	水	ゆめロール 牛乳 ハンバーグケチャップソース いかくんサラダ 米粉のクリームスープ	ハンバーグ いかくんせい ペーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり だいごん たまねぎ しめじ	ゆめロール さとう じゃがいも こめこ	サラダ油 バター 生クリーム	830 29.7 33.9 3.5
3	木	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 野菜のマリネ オレンジ	ふた肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん かぼちゃ フロッコリー 赤黄パプリカ	たまねぎ なす スッキーニ りんご キャベツ きゅうり オレンジ	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	862 28.3 26.7 4.1
4	金	麦ごはん 牛乳 ビビンバチゲ汁 ★ヨーグルト	ふた肉 高野豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん なら	切干大根 たけのこ もやし 白菜キムチ はくさい だいごん 長ねぎ	米 強化米 大麦 さとう ヨーグルト	米油 ごま油	750 34.2 17.9 2.7
7	月	【七夕献立】 ちらしずし 牛乳 あつあげのおろしソースかけ ごまあえ 七夕汁 七夕デザート	きんし卵 生揚げ かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん オクラ	ちらしずしの素 えだまめ 大根 キャベツ もやし たまねぎ えのき茸 長ねぎ	米 強化米 発芽玄米 さとう 焼きふ 七夕デザート	ごま	794 32.2 21.9 4.2
8	火	ごはん 牛乳 アジフライ 磯あえ 豚汁	アジフライ ぶた肉 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 だいごん こんにゃく 長ねぎ	米 強化米 じゃがいも	サラダ油	751 31.4 21.1 2.4
9	水	パンパン 牛乳 じゃがバター煮 とうふナゲット ツナサラダ	ふた肉 豆腐ナゲット マクロ油漬	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パンパン じゃがいも さとう	バター サラダ油 ドレッシング	825 31.0 32.1 3.2
10	木	発芽玄米ごはん 牛乳 ツナとコーンの卵焼き 五目さんびら じゃが芋のみそ汁 ぶりかけ	卵 マクロ油漬 ぶた肉さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ コーン ごぼう こんにゃく たけのこ しめじ 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) ごま油 ごま	777 28.7 25.0 2.8
11	金	【桃小ルクエスト】 ラーメン 牛乳 ミルメーク 鶏の唐揚げ 野菜のナムル みそラーメンスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん なら	キャベツ もやし たまねぎ メンマ 長ねぎ	ラーメン ミルメーク 片栗粉 さとう	サラダ油 ドレッシング ごま	829 39.9 24.2 4.1
14	月	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 れんこんサラダ ぶるさと汁	サバのみそ煮 生揚げ	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり コーン ごぼう こんにゃく しいたけ 長ねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも	ドレッシング マヨネーズ (卵不使用) サラダ油	777 28.9 25.7 2.5
15	火	【マンゴーの日】 ナン 牛乳 キーマカレー グリーンサラダ マンゴー入り杏仁	ふた肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ビーマン トマト フロッコリー	たまねぎ きゅうり マンゴー	ナン さとう 杏仁豆腐	サラダ油 カレールウ ドレッシング	773 33.7 22 4.0
16	水	丸パン 牛乳 怪獣メンチカツ コールスローサラダ イタリアンスープ	ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	丸パン さとう じゃがいも パン粉	サラダ油 ドレッシング	775 29.1 31.6 3.7
17	木	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め ごぼうサラダ ミニトマト	生揚げ ぶた肉	牛乳	にんじん ビーマン トマト	干しいたけ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	米 強化米 さとう	サラダ油 マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング	850 30.8 29.5 2.5
18	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 野菜のナムル ★ガリガリ君	ぶた肉 大豆 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん なら	もやし たけのこ たまねぎ 干しいたけ	米 強化米 さとう 片栗粉 ガリガリくん	ドレッシング ごま サラダ油 ごま油	790 29.9 21.8 2.4

8月 献立表(中学校)

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	
27	水	食パン 牛乳 ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ 手作りブルーベリージャム	ミートボール	牛乳	にんじん フロッコリー パプリカ	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー レモン	食パン さとう パンネ	ドレッシング	785 27.5 22.4 3.3
28	木	えだまめごはん 牛乳 青菜とチーズの卵焼き のり酢和え こしね汁	卵 ぶた肉 とうふ 油揚げ	牛乳 チーズ のり	ほうれん草 パプリカ にんじん	えだまめ 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 大麦 さとう じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) ごま油 サラダ油	755 32.7 26.4 3.5
29	金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 花野菜サラダ フルーツポンチ	ぶた肉 インゲン豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ フロッコリー パプリカ	たまねぎ なす スッキーニ カリフラワー コーン パイン もも 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	888 28.2 24.0 3.7

※ 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・じゃがいも きゅうり・ズッキーニ・なす・たまねぎ

★印は業者配送の食品です

◎ 給食費の引き落としは7月分は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。