

# 5月 こんだてひょう(小学校)

令和8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 種実類	
1	金	【こどものひこんだて】 だけのこごはん 牛乳 ささかまぼこのいそべあげ ごまあえ すましじる かしわもち	あぶらあげ ささかまぼこ とうふ なると いとかまぼこ	牛乳 あおのり こんぶ	にんじん ほうれんそう	たけのこ キャベツ もやし ながねぎ	こめ きょうかまい はつかけんまい さとう てんぷらこ かしわもち	あぶら ごま	607 22.7 17.2 2.7
7	木	むぎごはん 牛乳 こんさいカレー カラフルサラダ ★ヨーグルト	とりにく	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん トマト パプリカ ブロッコリー	ごぼう たまねぎ コーン れんこん だいこん きゅうり キャベツ	こめ おしむぎ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	693 25.8 19.4 3.0
8	金	ごはん 牛乳 ちぐさやき きりほしたいこんのいために キャベツのみそじる	たまご さつまあげ あぶらあげ	牛乳 チーズ こんぶ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	なましいたけ ながねぎ しいたけ だいこん しめじ たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま マヨネーズ(た まごふししょう)	623 23.0 20.9 2.5
11	月	ごはん 牛乳 わふうサラダ やきかぼちゃ とんじる なっとう	なっとう ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	こんにやく キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら バター ドレッシング	622 25.2 16.4 1.6
12	火	ごはん 牛乳 さばのみそに ごぼうサラダ かきたまじる	さば たまご とうふ いとかまぼこ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり コーン キャベツ ながねぎ たまねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ	マヨネーズ(た まごふししょう) ドレッシング	675 26.7 23.7 2.1
13	水	コッパン 牛乳 ハンバーグきのこソース コールスローサラダ とうにゅうスープ いちごジャム	ハンバーグ あさり とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ えのき キャベツ きゅうり コーン	パン さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ ジャム	あぶら ドレッシング	629 25.4 22.4 2.8
14	木	ごはん 牛乳 やきぎょうざ(2つ) やさいのナムル ぶたにくととうふのキムチに	ぎょうざ ぶたにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ はくさい ながねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	652 27.6 19.5 2.1
15	金	ごはん 牛乳 にしょくどんのぐ いそあえ じゃがいものみそじる	とりにく たまご とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えのき	こめ さとう じゃがいも		619 27.7 17.5 2.4
18	月	うどん 牛乳 やさいかきあげ ごまあえ さんさいうどんじる	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	やさいかきあげ えのき キャベツ もやし たまねぎ さんさい なましいたけ ながねぎ	うどん さとう	あぶら ごま	635 24.6 15.2 3.9
19	火	ごはん 牛乳 ツナとコーンのたまごやき ひじきのごもくに もやしのみそじる	たまご だいす あぶらあげ ツナ ぶたにく さつまあげ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ コーン こんにやく しめじ もやし	こめ さとう	あぶら マヨネーズ (たまごふししょう)	647 26.2 23.4 2.7
20	水	ロールパン 牛乳 とりにくのハーブやき(2こ) かいそうサラダ コーンポタージュ オレンジ	とりにく ベーコン	牛乳 かいそうサラダ なまクリーム	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ オレンジ	パン さとう じゃがいも	バジルオイル あぶら ドレッシング	623 28.5 23.1 2.9
21	木	むぎごはん 牛乳 ハヤシソース はなやさいサラダ フルーツポンチ	ぶたにく	牛乳 なまクリー ム	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 カリフラワー コーン パイン もも みかん	こめ おしむぎ きょうかまい じゃがいも	あぶら ドレッシング	662 24.4 23.4 1.6
22	金	ごはん 牛乳 あつあげのにくみそがけ れんこんサラダ いなかじる	あつあげ とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	れんこん キャベツ コーン きゅうり ながねぎ こんにやく だいこん	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	マヨネーズ (たまごふししょう) ドレッシング	685 27.4 22.6 2.5
25	月	ラーメン 牛乳 はるまき パンパンジーサラダ しょうゆラーメンスープ ミルメーク	はるまき とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな パプリカ チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ メンマ ながねぎ	ラーメン さとう ミルメーク	あぶら ドレッシング	650 26.7 21.4 3.7
26	火	ごはん 牛乳 さばのぶんかぼし おひたし ぶるさとじる	さば おかか なまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし ごぼうこんにやく なましいたけ ながねぎ	こめ じゃがいも	あぶら	613 24.5 23.0 2.1
27	水	まるパン 牛乳 しょうしゅうメンチカツ ポテトサラダ ミネストローネ オレンジ	メンチカツ ベーコン	牛乳 チーズ ミックス ビーンズ	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン グリーンピース オレンジ	パン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ(た まごふししょう) ドレッシング	672 25.6 26.5 3.3
28	木	ごはん 牛乳 かぼちゃひきにくフライ うめいりおひたし ぶわらわたまごのみそじる	かぼちゃひきにく フライ たまご おかか	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ もやし うめ たまねぎ だいこん ながねぎ	こめ かたくりこ	あぶら ごま	593 196 17.4 2.4
29	金	ごはん 牛乳 ポークシューマイ(2つ) しらすサラダ マーボーとうふ	ポークシューマイ ツナ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな なら	しらす キャベツ たけのこ ながねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング グ	662 27.2 20.3 2.5

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

◆ 今月の地場産食材：米・みそ・なましいたけ

学校給食摂取基準 熱量：650kcal 蛋白質：21～33g 脂質：14～22g 塩分：2.0g

★印は業者配送の食品です

# 5月 献立表(中学校)

令和8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	金	【こどもの日献立】 たけのこごはん 牛乳 笹かまぼこの磯辺揚げ ごまあえ すまし汁 かしわもち	油揚げ 笹かまぼこ 豆腐 なた 系かまぼこ	牛乳 青のり ごんぶ	にんじん ほうれんそう	たけのこ キャベツ もやし 長ねぎ	米 強化米 発芽玄米 さとう てんぷら粉 かしわもち	油 ごま	753 28.7 21.8 3.8
7	木	麦ごはん 牛乳 根菜カレー カラフルサラダ ★ヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん トマト パプリカ ブロッコリー	ごぼう たまねぎ れんこん だいこん きゅうり キャベツ コーン	米 押麦 さとう	油 ドレッシング	846 30.9 22.8 3.9
8	金	ごはん 牛乳 干草焼き 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁	卵 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ ごんぶ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	生しいたけ 長ねぎ しいたけ だいこん しめじ たまねぎ キャベツ	米 さとう	油 ごま マヨネーズ(卵 不使用)	774 28.3 24.9 3.3
11	月	ごはん 牛乳 和風サラダ 焼きかぼちゃ 豚汁 納豆	納豆 ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	こんにやく キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 バター	771 30.6 19.1 2.0
12	火	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 ごぼうサラダ かき玉汁	サバ 卵 豆腐 系かまぼこ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり コーン キャベツ 長ねぎ たまねぎ ししいたけ	米 さとう 片栗粉	マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング	848 33.1 29.1 2.7
13	水	コッペパン 牛乳 ハンバーグきのこソース コールスローサラダ 豆乳スープ いちごジャム	ハンバーグ あさり 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ えのき キャベツ きゅうり コーン	パン さとう 片栗粉 じゃがいも マカロニ ジャム	油 ドレッシング	793 31.8 27.5 3.6
14	木	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(3つ) 野菜のナムル 豚肉と豆腐のキムチ煮	ぎょうざ ぶた肉 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ ししいたけ はくさい 長ねぎ	米 さとう 片栗粉	油 ごま ドレッシング	825 34.0 23.7 3.1
15	金	ごはん 牛乳 二色丼の具 磯あえ じゃがいものみそ汁	とり肉 卵 豆腐	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えのき	米 さとう じゃがいも		767 34.1 20.3 3.1
18	月	うどん 牛乳 野菜かき揚げ ごまあえ 山菜うどん汁	ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	野菜かき揚げ えのき キャベツ もやし 山菜 たまねぎ 生しいたけ 長ねぎ	うどん さとう	油 ごま	808 30.6 17.6 4.8
19	火	ごはん 牛乳 ツナとコーンの卵焼き ひじきの五目煮 もやしのみそ汁	卵 油揚げ ツナ ぶた肉 さつま揚げ	牛乳 大豆 チーズ ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ コーン こんにやく しめじ もやし	米 さとう	油 マヨネーズ (卵不使用)	806 32.0 28.1 3.2
20	水	ロールパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き(3個) 海藻サラダ コーンポタージュ オレンジ	とり肉 ベーコン	牛乳 海藻サラダ 生クリーム	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ オレンジ	パン さとう じゃがいも	バジルオイル 油 ドレッシング	810 37.2 28.8 3.8
21	木	麦ごはん 牛乳 ハヤシソース 花野菜サラダ フルーツポンチ	ぶた肉	牛乳 生クリーム	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 カリフラワー コーン パイン もも みかん	米 押麦 強化米 じゃがいも	油 ドレッシング	865 28.4 24.5 3.9
22	金	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ れんこんサラダ いなか汁	厚揚げ 豆腐 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	れんこん キャベツ コーン きゅうり 長ねぎ こんにやく だいこん	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング	782 27.3 25.9 1.9
25	月	ラーメン 牛乳 春巻 パンパンジーサラダ しょうゆラーメンスープ ミルメーク	春巻 とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな パプリカ チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ メンマ 長ねぎ	ラーメン さとう ミルメーク	油 ドレッシング	857 34.9 26.2 4.8
26	火	ごはん 牛乳 サバの文化干し おひたし ぶるさと汁	サバ おかか 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし ごぼうこんにやく 生しいたけ 長ねぎ	米 じゃがいも	油	753 29.7 27.0 2.6
27	水	丸パン 牛乳 上州メンチカツ ポテトサラダ ミネストローネ オレンジ	メンチカツ ベーコン	牛乳 チーズ ミックス ビーンズ	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン グリーンピース オレンジ	パン さとう じゃがいも	油 マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング	876 32.4 33.3 4.2
28	木	ごはん 牛乳 かぼちゃ挽き肉フライ 梅入おひたし ふわふわ卵のみそ汁	かぼちゃ挽き肉フ ライ 卵 おかか	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ もやし 梅 たまねぎ だいこん 長ねぎ	米 片栗粉	油 ごま	754 23.8 21.4 3.0
29	金	ごはん 牛乳 ポークシューマイ しらたきサラダ マーボー豆腐	ポークシューマイ ツナ ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな にら	しらたき キャベツ たけのこ 長ねぎ	米 さとう 片栗粉	油 ドレッシング グ	834 34.0 24.8 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・みそ・生しいたけ

★印は業者配送の食品です

**【◎ 5月分の給食費の引き落としは 6月30日(火)です。残高の確認をお願いいたします。】**