

# 6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	月	ごはん 牛乳 あつあげのにくみそがけ ごまあえ はくさいといかだんこのスープ	あつあげ とりにく ぶたにく いかだんこ	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 はくさい ほししいたけ	こめ さとう かたくりこ	ごま	652 29.7 21.5 3.2
2	火	むぎごはん 牛乳 ハヤシソース かいそうサラダ ぐんまのうめゼリー	ぶたにく	牛乳 かいそう 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 キャベツ きゅうり コーン	こめ おしむぎ きょうかまい じゃがいも うめゼリー	あぶら ドレッシング	662 22.8 18.8 3.6
3	水	ホットドッグ(コッパン ソーセージ) 牛乳 イタリアンサラダ クラムチャウダー ケチャップ	ソーセージ ベーコン あさり	牛乳 こなチーズ なまクリーム	パプリカ 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	パン さとう じゃがいも	バター ドレッシング	650 26.4 28.4 3.7
4	木	ごはん 牛乳 ツナとチーズのたまご焼き きりほしだいこんのいために いなか汁	たまご ツナ あぶらあげ とうふ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ だいこん ながねぎ ほししいたけ きりほしだいこん こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ (たまごふしよ う) ごま	625 22.5 21.3 2.2
5	金	ごはん 牛乳 なっとう あさづけ にくじゃが やきかぼちゃ	なっとう ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ いんげん	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら バター	644 25.5 15.1 1.6
8	月	うどん 牛乳 カミカミかきあげ わふうサラダ ごもくうどん汁	カミカミかきあげ とりにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく キャベツ たまねぎ ながねぎ なましいたけ	うどん さとう	あぶら ドレッシング	638 27.7 19.7 3.3
9	火	ぶたにくのスタミナどん 牛乳 ちゅうかサラダ ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん にら パプリカ チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり ながねぎ コーン	こめ きょうかまい さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング ごま	628 28.5 17.5 3.1
10	水	ミルクパン 牛乳 ほっけフライ はなやさいサラダ ミネストローネ	ほっけフライ ベーコン ミックスピーズ	牛乳 こなチーズ	ブロッコリー にんじん パプリカ トマト	カリフラワー コーン たまねぎ グリーンピース	ミルクパン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	618 25.5 22.1 3.1
11	木	ごはん 牛乳 イワシのかばやき うめいりおひたし とん汁	イワシ おかか ぶたにく あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし うめ だいこん ながねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さとう きょうかまい じゃがいも	あぶら ごま	618 27.7 20.3 2.2
12	金	むぎごはん 牛乳 ボークカレー シーザーサラダ かわちばんかん	ぶたにく	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん	おしむぎ こめ きょうかまい じゃがいも	あぶら ドレッシング	657 23.0 19.8 2.6
15	月	ごはん 牛乳 あますにくだんこ(2こ) れんこんサラダ こしね汁	にくだんこ ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり ながねぎ コーン ごぼう こんにゃく なましいたけ	こめ さとう きょうかまい じゃがいも	あぶら ドレッシング マヨネーズ(た まごふしよ う)	605 22.0 19.2 1.9
16	火	にしよくどん 牛乳 いそあえ じゃがいものみそ汁	とりにく たまご あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう いんげん	キャベツ もやし たまねぎ しめじ ながねぎ	こめ さとう きょうかまい じゃがいも		617 27.1 18.3 2.4
17	水	くろパン 牛乳 チーズふうソースインハンバーグケチャップソース コールスローサラダ ABCスープ ミルメーク	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい	くろパン さとう じゃがいも マカロニ ミルメーク	あぶら ドレッシング	617 23.1 15.8 3.0
18	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのキムチいため エビシューマイ(2こ) ちゅうかふうたまごスープ	こうやどうふ ぶたにく たまご エビシューマイ いとがまほこ	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	しらたき たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ	こめ きょうかまい さとう	あぶら	611 26.3 17.5 2.7
19	金	【しよくいくの日こんだて】 ごはん ★のむヨーグルト アジのりしおフライ こんにゃくサラダ ぶるさと汁 さくらんぼ(2こ)	アジのりしおフライ なまあげ	のむヨーグル ルト	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ なましいたけ ながねぎ さくらんぼ	こめ きょうかまい さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	647 21.6 17.5 2.3
22	月	ラーメン 牛乳 しょうろんぎょうざ パンパンシーサラダ しおラーメンスープ	とりにく しょうろんぎょう ざ ぶたにく	牛乳	ほうれんそう パプリカ にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ キャベツ ながねぎ	ラーメン さとう	ドレッシング	572 29.0 18.2 4.1
23	火	ごはん 牛乳 サバのみそに キャベツのしおこんぶあえ かきたま汁	サバのみそに いとがまほこ たまご とうふ	牛乳 しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ながねぎ ほししいたけ	こめ きょうかまい かたくりこ		617 26.1 18.9 2.0
24	水	しよくパン 牛乳 イカメンチカツ カラフルサラダ とうにゅうスープ チョコクリーム	イカメンチカツ あさり とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ コーン	しよくパン チョコクリーム じゃがいも さとう マカロニ	あぶら ドレッシン グ	645 19.5 29.3 2.7
25	木	スパゲッティミートソース 牛乳 ごぼうサラダ アセロラゼリー	ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム ごぼう きゅうり キャベツ コーン	スパゲッティ アセロラゼリー さとう	あぶら ドレッシング マヨネーズ(た まごふしよ う)	619 22.4 22.3 2.3
26	金	ごはん 牛乳 やさいのナムル フルーツのゼリーあえ マーボーどうふ	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	キャベツ もやし だけのこ ながねぎ もも パイン みかん	こめ さとう きょうかまい かたくりこ ゼリー ナタデココ	あぶら ドレッシン グ ごま	675 24.2 18.6 2.0
29	月	こぎつねごはん 牛乳 グルクンたつたあげ はるさめサラダ けんちん汁	とりにく あぶらあげ グルクンたつたあげ ぶたにく とうふ	牛乳 きざみこん ぶ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし きゅうり ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ	こめ さとう きょうかまい もちけんまい はるさめ じゃがいも	あぶら	609 29.2 21.6 2.4
30	火	ごはん 牛乳 ちくさやき ひじきのこもくに とうふとわかめのみそ汁	たまご だいず ぶたにく とうふ さつまあげ あぶらあげ	牛乳 ひじき わかめ	ほうれんそう にんじん	なましいたけ たまねぎ ながねぎ コーン こんにゃく	こめ きょうかまい さとう	あぶら マヨネーズ (たまごふ しよ う)	625 25.5 21.4 2.6

※ 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・生しいたけ・きゅうり・のむヨーグルト・さくらんぼ・納豆 ★印は業者配送の食品です

# 6月 献立表(中学校)

令和8年度 みなかみ町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・豆制品	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	月	ご飯 牛乳 厚揚げの肉みそかけ ごまあえ 白菜といか団子のスープ	厚揚げ とり肉 ふた肉 いか団子	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 はくさい 干しいたけ	米 さとう 片栗粉	ごま	759 33.4 22.6 3.8
2	火	麦ご飯 牛乳 ハヤシソース 海草サラダ ぐんまのうめゼリー	ふた肉	牛乳 海草 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 キャベツ きゅうり コーン	米 押し麦 強化米 じゃがいも うめゼリー	油 ドレッシング	816 27.6 22.4 4.9
3	水	ホットドッグ(コッパン ソーセージ) 牛乳 イタリアンサラダ クラムチャウダー ケチャップ	ソーセージ ベーコン あさり	牛乳 粉チーズ 生クリーム	パプリカ 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	パン さとう じゃがいも	バター ドレッシング	837 33.4 35.4 4.8
4	木	ご飯 牛乳 ツナとチーズの卵焼き 切干大根の炒め煮 いなか汁	たまご ツナ あぶらあげ 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ だいこん 長ねぎ 干しいたけ 切干大根 こんにゃく	米 じゃがいも	油 マヨネーズ (卵不使用) ごま	775 27.2 25.4 2.7
5	金	ご飯 牛乳 納豆 浅漬け 肉じゃが 焼きかぼちゃ	なっとう ふたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ いんげん	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ しらたき	米 さとう じゃがいも	油 バター	801 30.8 17.5 2.0
8	月	うどん 牛乳 カミカミかき揚げ 和風サラダ 五目うどん汁	カミカミかき揚げ とり肉 なるど あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく キャベツ たまねぎ 長ねぎ 生しいたけ	うどん さとう	油 ドレッシング	831 35.6 22.4 4.2
9	火	豚肉のスタミナ丼 牛乳 中華サラダ 中華風コンソープ	ふた肉 卵	牛乳	にんじん にら パプリカ チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり 長ねぎ コーン	米 強化米 さとう 片栗粉	油 ドレッシング	772 34.8 20.2 3.7
10	水	ミルクパン 牛乳 ほっけフライ 花野菜サラダ ミネストローネ	ほっけフライ ベーコン ミックスピーズ	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー にんじん パプリカ トマト	カリフラワー コーン たまねぎ グリーンピース	ミルクパン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	792 32.1 27.3 3.9
11	木	ご飯 牛乳 イワシの蒲焼き 梅入おひたし 豚汁 焼きプリンタルト	イワシ おかか ふた肉 あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし 梅 だいこん 長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 強化米 さとう じゃがいも 焼きプリンタルト	油 ごま	866 35.1 30.0 2.9
12	金	麦ご飯 牛乳 ポークカレー シーザーサラダ 河内晩柑	ふた肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン 河内晩柑	押し麦 米 強化米 じゃがいも	油 ドレッシング	813 27.7 23.5 3.3
15	月	ご飯 牛乳 甘酢肉団子(3個) れんこんサラダ こしね汁	肉団子 ふた肉 豆腐 あぶらあげ	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり 長ねぎ コーン ごぼう こんにゃく 生しいたけ	米 さとう 強化米 じゃがいも	油 ドレッシング マヨネーズ (卵不使用)	735 26.0 22.0 2.3
16	火	二色丼 牛乳 磯あえ じゃがいものみそ汁	とり肉 卵 あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう いんげん	キャベツ もやし たまねぎ しめじ 長ねぎ	米 さとう 強化米 じゃがいも		765 33.4 21.4 3.1
17	水	黒パン 牛乳 チーズ風ソースインハンバーグケチャップソース コールスローサラダ ABCスープ ミルメーク	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい	黒パン さとう じゃがいも マカロニ ミルメーク	油 ドレッシング	762 28.3 18.3 3.5
18	木	ご飯 牛乳 豚肉のキムチ炒め エビシューマイ(3個) 中華風卵スープ	高野豆腐 ふた肉 卵 エビシューマイ 糸かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	しらたき たまねぎ はくさい 干しいたけ 長ねぎ	米 強化米 さとう	油	765 32.6 21.2 3.5
19	金	【食育の日献立】 ご飯 ★のむヨーグルト アジのり塩フライ こんにゃくサラダ ぶるさと汁 さくらんぼ(2個)	アジのり塩フライ 生揚げ	のむヨーグルト	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ 生しいたけ 長ねぎ さくらんぼ	米 強化米 さとう じゃがいも	油 ドレッシング	784 25.8 20.9 2.7
22	月	ラーメン 牛乳 小籠ギョウザ(2個) パンパンジーサラダ 塩ラーメンスープ	とり肉 小籠ギョウザ ふた肉	牛乳	ほうれんそう パプリカ にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ キャベツ 長ねぎ	ラーメン さとう	ドレッシング	810 39.6 23.7 5.6
23	火	ご飯 牛乳 サバのみそ煮 キャベツの塩こんぶあえ かき玉汁	サバのみそ煮 糸かまぼこ 卵 豆腐	牛乳 塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ	米 強化米 片栗粉		774 32.5 23.0 2.6
24	水	食パン 牛乳 イカメンチカツ カラフルサラダ 豆乳スープ チョコクリーム	イカメンチカツ あさり 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ コーン	食パン チョコクリーム じゃがいも さとう マカロニ	油 ドレッシング	813 23.7 34.5 3.5
25	木	スパゲッティミートソース 牛乳 ごぼうサラダ アセロラゼリー	ふた肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム ごぼう きゅうり キャベツ コーン	スパゲッティ アセロラゼリー さとう	油 ドレッシング マヨネーズ (卵不使用)	765 27.4 26.8 2.9
26	金	ご飯 牛乳 野菜のナムル フルーツのゼリーあえ マーボー豆腐	ふた肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	キャベツ もやし たけのこ 長ねぎ もも パイン みかん	米 さとう 強化米 片栗粉 ゼリー ナタデココ	油 ドレッシング ごま	841 29.5 21.9 2.9
29	月	こぎつねご飯 牛乳 グルクン竜田揚げ 春雨サラダ けんちん汁	とり肉 あぶらあげ グルクン竜田揚げ ふた肉 豆腐	牛乳 刻みこんぶ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし きゅうり ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ	米 さとう 強化米 もち玄米 春雨 じゃがいも	油	753 35.8 25.7 3.2
30	火	ご飯 牛乳 干草焼き ひじきの五目煮 豆腐とわかめのみそ汁	卵 大豆 ふた肉 豆腐 さつまあげ あぶらあげ	牛乳 ひじき わかめ	ほうれんそう にんじん	生しいたけ たまねぎ 長ねぎ コーン こんにゃく	米 強化米 さとう	油 マヨネーズ (卵不使用)	779 31.1 25.4 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：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・きゅうり・のむヨーグルト・さくらんぼ・納豆 ★印は業者配送の食品です

◎ 6月分の給食費の引き落としは7月31日(金)です。残高の確認をお願いいたします。