

7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)
			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	水	コッペパン 牛乳 とりにくのハーブやき(2こ) イタリアンサラダ グリーンポタージュ	とり肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ ほうれんそう	キャベツ きゅうり グリーンピース コーン たまねぎ	パン さとう じゃがいも	バジルソテー オイル ドレッシング あぶら	627 32.0 23.0 3.3
2	木	むぎごはん 牛乳 なつやさいカレー こんにゃくサラダ かわちばんかん	ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ なす コーン ズッキーニ きゅうり こんにゃく かわちばんかん	こめ おしむぎ じゃがいも きょうかまい	あぶら ドレッシング	663 22.8 19.8 3.1
3	金	ごはん 牛乳 あつあげのにくみそがけ のりすあえ とん汁	とり肉 ぶた肉 あつあげ あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	こめ じゃがいも きょうかまい さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	635 27.5 20.6 1.7
6	月	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ(2こ) れんこんサラダ とうがんのとろみ汁	とり肉 ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	れんこん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しいたけ とうがん	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 マヨネーズ(た まごふししょう)	640 27.9 19.6 1.9
7	火	【たなばたこんだて】 ちらしずし 牛乳 ほしのハンバーグおろしソース こまあえ たなばた汁 たなばたゼリー	きんしたまご ほしのハンバーグ かまぼこ ふ	牛乳	えだまめ こまつな オクラ にんじん	だいこん キャベツ もやし たまねぎ えのき ながねぎ	こめ きょうかまい もちげんまい さとう かたくりこ たなばたゼリー	こま	623 22.6 16.0 3.1
8	水	【緑小リクエストこんだて】 しょくパン ★りんごジュース ハッシュドポテト(1.2年生1個、3年生～2個) ツナサラダ ブラウンシチュー てづくりブルーベリージャム	ぶた肉 ツナ	スキムミルク	にんじん トマト	りんご キャベツ きゅうり コーン たまねぎ グリーンピース ブルーベリー	しょくパン ハッシュドポテト さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	662 18.2 16.4 3.6
9	木	ごはん 牛乳 サバのしょうゆカレーやき ごもくきんぴら こしね汁	サバのしょうゆカ レーやき ぶた肉 さつまあげ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ ながねぎ	こめ きょうかまい さとう じゃがいも	あぶら こま こまあぶら	647 29.0 21.0 2.4
10	金	ビビンバどん 牛乳 チゲ汁 ★ヨーグルト	ぶた肉 こうやどうふ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん にら	きりぼしだいこん だけのこ もやし ながねぎ はくさい だいこん	こめ きょうかまい おしむぎ さとう	あぶら	629 31.4 15.6 2.3
13	月	わかめごはん 牛乳 かぼちゃとチーズのたまごやき ひじきのこもくに なすのみそ汁	たまご とり肉 だいず さつまあげ あぶらあげ	牛乳 わかめ ひじき チーズ	かぼちゃ にんじん	こんにゃく たまねぎ なす えのき	こめ きょうかまい おしむぎ さとう	あぶら マヨネーズ(た まごふししょう)	621 24.2 19.9 3.2
14	火	ゆでラーメン 牛乳 えだまめシュウマイ(2こ) パンパンジーサラダ しょうゆラーメンスープ	えだまめシュウマ イ サラダチキン ぶた肉	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 メンマ ながねぎ	ラーメン さとう	あぶら ドレッシング (こま)	597 30.4 18.9 4.1
15	水	【たいなんしこうりゅうマンゴーのひ】 ナン 牛乳 グリーンサラダ キーマカレー マンゴーいりとうにゅうデザート	ぶた肉 だいず とうにゅうデザー ト	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり マンゴー	ナン さとう	あぶら ドレッシング	602 27.1 24.7 3.0
16	木	ごはん 牛乳 アジのりしおフライ ぶたにくのやさしいため モロヘイヤと卵のスープ ぶりかけ	アジのりしおフライ ぶた肉 たまご	牛乳 ぶりかけ	にんじん ピーマン にら モロヘイヤ	たまねぎ キャベツ しいたけ えのき	こめ きょうかまい かたくりこ	あぶら	642 30.0 18.9 3.2
17	金	ごはん 牛乳 はるさめサラダ マーボーどうふ れいとうみかん	ぶた肉 だいず とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ もやし きゅうり だけのこ ながねぎ みかん	こめ きょうかまい さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	639 25.5 17.3 2.4

※ 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

◆ 今月の地産食材：米・みそ・きゅうり・たまねぎ・じゃがいも・なす・ブルーベリー ★印は業者配送の食品です

◆ 7月2日の小学校1・2年生のメニューは、みなかみ町の友好都市である台南市から、低学年に贈っていただいたマンゴーを提供します。(他の学年は河内晩柑となります)

7月15日は「マンゴーの日」として、すべての学校でマンゴーのデザートをお楽しみください。

ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスのとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB₁を多く含む食べ物



7月 こんだてひょう(小学校)

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	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)
			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	水	コッパン 牛乳 とりにくのハーブやき（2こ） イタリアンサラダ グリーンポタージュ	とり肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ ほうれんそう	キャベツ きゅうり グリーンピース コーン たまねぎ	パン さとう じゃがいも	バジルソテー・オイル ドレッシング あぶら	627 32.0 23.0 3.3
2	木	むぎごはん 牛乳 なつやさいカレー こんにゃくサラダ かわちばんかん	ふた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ なす コーン ズッキーニ きゅうり こんにゃく かわちばんかん	こめ おしむぎ じゃがいも きょうかまい	あぶら ドレッシング グ	663 22.8 19.8 3.1
3	金	ごはん 牛乳 あつあげのにくみそがけ のりすあえ とん汁	とり肉 ふた肉 あつあげ あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	こめ じゃがいも きょうかまい さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	635 27.5 20.6 1.7
6	月	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ（2こ） れんこんサラダ とうがんのとろみ汁	とり肉 ふた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	れんこん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しいたけ とうがん	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 マヨネーズ（たまごふしように）	640 27.9 19.6 1.9
7	火	【たなばたこんだて】 ちらしずし 牛乳 ほしのハンバーグおろしソース ごまあえ たなばた汁 たなばたゼリー	きんしたまご ほしのハンバーグ かまぼこ ふ	牛乳	えだまめ こまつな オクラ にんじん	だいこん キャベツ もやし たまねぎ えのき ながねぎ	こめ きょうかまい もちげんまい さとう かたくりこ たなばたゼリー	ごま	623 22.6 16.0 3.1
8	水	【藤小リクエストこんだて】しょくパン ★りんごジュース ハッシュドポテト（1.2年生1個、3年生～2個）ツナサラダ ブラウンシチュー てづくりブルーベリージャム	ふた肉 ツナ	スキムミルク	にんじん トマト	りんご キャベツ きゅうり コーン たまねぎ グリーンピース ブルーベリー	しょくパン ハッシュドポテト さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	662 18.2 16.4 3.6
9	木	ごはん 牛乳 サバのしょうゆカレーやき ごもくきんぴら こしね汁	サバのしょうゆカレー やき ふた肉 さつまあげ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ ながねぎ	こめ きょうかまい さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	647 29.0 21.0 2.4
10	金	ビビンバどん 牛乳 チゲ汁 ★ヨーグルト	ふた肉 こうやどうふ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん にら	きりぼしだいこん たけのこ もやし ながねぎ はくさい だいこん	こめ きょうかまい おしむぎ さとう	あぶら	629 31.4 15.6 2.3
13	月	わかめごはん 牛乳 かぼちゃとチーズのたまごやき ひじきのごもくに なすのみそ汁	たまご とり肉 だいず さつまあげ あぶらあげ	牛乳 わかめ ひじき チーズ	かぼちゃ にんじん	こんにゃく たまねぎ なす えのき	こめ きょうかまい おしむぎ さとう	あぶら マヨネーズ（たまごふしように）	621 24.2 19.9 3.2
14	火	ゆでラーメン 牛乳 えだまめシュウマイ（2こ） パンパンジーサラダ しょうゆラーメンスープ	えだまめシュウマイ サラダチキン 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 メンマ ながねぎ	ラーメン さとう	あぶら ドレッシング（ごま）	597 30.4 18.9 4.1
15	水	【たいなんしこうりゅうマンゴーのひ】 ナン 牛乳 グリーンサラダ キーマカレー マンゴーいりとうにゅうデザート	ふた肉 だいず とうにゅうデザート	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり マンゴー	ナン さとう	あぶら ドレッシング	602 27.1 24.7 3.0
16	木	ごはん 牛乳 アジのりしおフライ ふたにくのやさしいため モロヘイヤと卵のスープ ふりかけ	アジのりしおフライ ふた肉 たまご	牛乳 ふりかけ	にんじん ピーマン にら モロヘイヤ	たまねぎ キャベツ しいたけ えのき	こめ きょうかまい かたくりこ	あぶら	642 30.0 18.9 3.2
17	金	ごはん 牛乳 はるさめサラダ マーボーどうふ れいとうみかん	ふた肉 だいず とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ もやし きゅうり たけのこ ながねぎ みかん	こめ きょうかまい さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	639 25.5 17.3 2.4

◆ 今月の地場産食材：米・みそ・きゅうり・たまねぎ・じゃがいも・なす・ブルーベリー

★印は業者配送の食品です

8月 こんだてひょう(水上小・藤原小)

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)
			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	木	ごはん 牛乳 なつやさいカレー かいそうサラダ シークワーサーゼリー	ふた肉	牛乳 かいそう	にんじん かぼちゃ いんげん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ なす だいこん ズッキーニ りんご コーン シークワーサー	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	660 23.1 2.8
28	金	はつがげんまいごはん 牛乳 サバのみそに いそあえ くだくさんすまし汁 ゆでえだまめ	サバ とうふ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう えだまめ	たまねぎ ながねぎ もやし キャベツ しめじ だいこん	こめ はつがげんまい	あぶら	611 26.0 1.7
31	月	ごはん 牛乳 とりのてりやき オクラのおひたし なつやさいのみそ汁	とり肉 みそ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん オクラ かぼちゃ いんげん	たまねぎ なす キャベツ えのき きゅうり レタス	こめ かたくりこ	あぶら	569 27.2 1.9

※ 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

◆7月2日の小学校1・2年生のメニューは、みなかみ町の友好都市である台南市から、低学年に贈っていただいたマンゴーを提供します。（他の学年は河内晩柑となります）

7月15日は「マンゴーの日」として、すべての学校でマンゴーのデザートをお楽しみください。

7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	月	コッパパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き(3個) イタリアンサラダ グリーンポタージュ	鶏肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ ほうれんそう	キャベツ きゅうり グリーンピース コーン たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	バジルソテー オイル ドレッシング 油	812 42.4 28.6 4.3
2	火	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー こんにゃくサラダ 河内晩柑	豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ なす コーン ズッキーニ きゅうり こんにゃく 河内晩柑	米 押麦 じゃがいも 強化米	油 ドレッシング	821 27.4 23.4 3.9
3	水	ご飯 牛乳 厚揚げの肉みそかけ のり酢あえ 豚汁	鶏肉 豚肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳 のり	ほうれんそう 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 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	755 31.4 22.3 2.0
6	月	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ(3個) れんこんサラダ 冬瓜のとりみ汁	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	れんこん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しいたけ 冬瓜	米 強化米 砂糖 片栗粉	油 ドレッシング マヨネーズ(卵 不使用)	812 35.9 24.0 2.2
7	火	【七夕献立】 ちらしずし 牛乳 星のハンバーグおろしソース ごま和え 七夕汁	鶏卵 星のハンバーグ かまぼこ 心	牛乳	枝豆 小松菜 オクラ にんじん	だいこん キャベツ もやし たまねぎ えのき 長ねぎ	米 強化米 もち玄米 砂糖 片栗粉 七夕ゼリー	ごま	771 28.4 19.2 4.2
8	水	【藤小リクエスト献立】 食パン ★りんごジュース ハッシュドポテト(2個) ツナサラダ ブラウンシチュー 手作りブルーベリージャム	豚肉 ツナ	スキムミルク	にんじん トマト	りんご キャベツ きゅうり コーン たまねぎ グリーンピース ブルーベリー	食パン ハッシュドポテト 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	858 24.2 23.9 4.5
9	木	ご飯 牛乳 サバの醤油カレー焼き 五目きんぴら こしね汁	サバの醤油カレー 焼き 豚肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ 長ねぎ	米 強化米 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	801 35.5 24.5 3.0
10	金	ビビンバ丼 牛乳 チゲ汁 ★ヨーグルト	豚肉 高野豆腐	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん にら	切干大根 たけのこ もやし 長ねぎ はくさい だいこん	米 強化米 押麦 砂糖	油	763 37.7 17.8 2.9
13	月	わかめご飯 牛乳 かぼちゃとチーズの卵焼き ひじきの五目煮 なすのみそ汁	卵 鶏肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき チーズ	かぼちゃ にんじん	こんにゃく たまねぎ なす えのき	米 強化米 押麦 砂糖	油 マヨネーズ(卵 不使用)	773 29.7 23.8 3.8
14	火	ゆでラーメン 牛乳 枝豆シュウマイ(3個) パンパンジーサラダ 醤油ラーメンスープ	枝豆シュウマイ サラダチキン 豚肉	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 メンマ 長ねぎ	ラーメン 砂糖	油 ドレッシング (ごま)	802 40.3 22.7 5.4
15	水	【台南市交流マンゴーの日】 ナン 牛乳 グリーンサラダ キーマカレー マンゴー入り豆乳デザート	豚肉 大豆 豆乳デザート	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり マンゴー	ナン 砂糖	油 ドレッシング	770 34.2 30.2 4.0
16	木	ご飯 牛乳 アジのり塩フライ 豚肉の野菜炒め モロヘイヤと卵のスープ 型抜きチーズ	アジのり塩フライ 豚肉 卵	牛乳 ふりかけ	にんじん ピーマン にら モロヘイヤ	たまねぎ キャベツ しいたけ えのき	米 強化米 片栗粉	油	812 37.8 23.7 4.2
17	金	ご飯 牛乳 春雨サラダ マーボー豆腐 冷凍みかん	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ もやし きゅうり たけのこ 長ねぎ みかん	米 強化米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	783 31.2 20.2 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・きゅうり・たまねぎ・じゃがいも・なす・ブルーベリー ★印は業者配送の食品です

◆7月2日の小学校1・2年生のメニューは、みなかみ町の友好都市である台南市から、低学年に贈っていただいたマンゴーを提供します。(他の学年は河内晩柑となります)

7月15日は「マンゴーの日」として、すべての学校でマンゴーのデザートをお楽しみください。

◎ 7月分の給食費の引き落としは8月31日(月)です。残高の確認をお願いいたします。

ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスのとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物

