

元気弁当 2026年9月

(みなかみ中学校)

メイン

サイド

カロリー
(Kcal)

1	火	ごはん 麦茶	えびかつ チキン南蛮	麻婆豆腐 ふきとさつま揚げの煮物 他	753Kcal
2	水	ごはん 牛乳	白身魚フライ ちくわの天ぷら	きんぴらごぼう 竹の子土佐煮 他	869Kcal
3	木	ごはん 牛乳	野菜コロッケ くわい入りつくね	石狩煮 揚げ餃子 他	875Kcal
4	金	ごはん 麦茶	チキンカツ 野菜とひじきの豆腐焼き	根菜煮 あさりとキャベツのペペロン炒め 他	770Kcal
5	土				
6	日				
7	月	ごはん 麦茶	えびフライ 特製オーロラソース	中華旨煮 なすの生姜醤油 他	770Kcal
8	火	ごはん 牛乳	グリルチキン ナポリタンスパゲティ	豆腐とチンゲン菜のスープ煮 ハム克蘭チカツ 他	897Kcal
9	水	ごはん 牛乳	ハンバーグ和風おろしソース ミニカレーコロッケ	ひじきの煮物 ちくわの田楽みそ煮 他	865Kcal
10	木	ごはん 麦茶	ソースカツ にらまんじゅう	ホイコーロー 春雨と2種わかめの和え物 他	857Kcal
11	金	ごはん 麦茶	からあげ盛り合わせ(2種の 味付け)ソーセージステーキ	里芋のけんちん煮 ツナ大根和え 他	868Kcal
12	土				
13	日				
14	月	ごはん 麦茶	チキン竜田 ミートオムレツ	切干大根煮 チンジャオロース 他	765Kcal
15	火	ごはん 牛乳	あじフライ 豆腐ハンバーグ	豚肉チャプチェ かぼちゃ天ぷら 他	881Kcal

メイン

サイド

カロリー
(ご飯を含む)

16	水	ごはん 牛乳	ミックスフライ(ヒレカツ・豚串・ エビ)タルタルソース	ぜんまいの五目煮 山菜ふき煮 他	858Kcal
17	木	ごはん 麦茶	カニクリームコロッケ 豚ロースの生姜焼き	高野豆腐のちゃんぷる 味付めかぶ 他	753Kcal
18	金	ごはん 牛乳	とんかつ チキン照り焼き	さつま芋の甘煮 オクラの生姜和え 他	878Kcal
19	土				
20	日				
21	月		… 敬 老 の 日 …		
22	火		… 国 民 の 休 日 …		
23	水		… 秋 分 の 日 …		
24	木	ごはん ジョア(プレーン)	ミートコロッケ 豚ロースの照り焼き	ピーフンカレー炒め ごぼうのごま煮 他	885Kcal
25	金	ごはん 牛乳	ハンバーグトマトソース オムレツ	切干大根煮 ゆず風味たらフライ 他	811Kcal
26	土				
27	日				
28	月	ごはん 牛乳	春巻き チヂミ	豚肉大根煮 ハムと切干のカレーマヨ和え 他	822Kcal
29	火	ごはん 牛乳	カツ煮 海鮮旨煮	もろこし焼き 小松菜辛し和え 他	788Kcal
30	水	ごはん ジョア(ストロベリー)	いかフライ くわい入りつくね	豚キムチ メンマとわかめのナムル 他	803Kcal



※弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。

※食材入手の都合により、メニューが変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※当店では、国産米を使用しています。

2026年9月

食快膳

しょくかいぜん（月夜野小学校1,2年生）

月	火	水	木	金
	1 ごはん 麦茶 ポークチャップ 白身魚フライ ほうれん草のごま和え キャベツときゅうりのマリネ さつまいも甘煮 ソース 昆布の佃煮、他	2 ごはん 牛乳 白身魚の竜田揚げ 豆腐ハンバーグ 里芋とこんにゃくの田楽煮 豆とレンコンのサラダ まいたけとオクラのごま和え のり佃煮 漬物、他	3 ごはん 牛乳 挽肉と春雨のオイスター炒め チヂミ ほうれん草のナムル しめじと豆腐のとろみ煮 千草焼き 練り梅 漬物	4 給食なし
	589kcal	693kcal	678kcal	
7 ごはん 麦茶 かに玉 メンチカツ えのきとピーマンのポン酢和え 白菜とベーコンの塩ソテー なすの揚げびたし ソース うぐいす豆	8 ごはん 麦茶 牛肉のkokumiso炒め 和風ハンバーグ かぼちゃの煮つけ 大根サラダ 油揚げとねぎの和え物 のり佃煮 漬物、他	9 ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の煮物 れんこんの天ぷら 小松菜ともやしの卵とじ じゃがいもとブロッコリーの土佐煮 紅白なます しょうゆ みかん缶	10 ごはん 麦茶 焼きアジの南蛮だれ 鶏肉の照り焼き かぼちゃの天ぷら 切干大根ときゅうりのゆかり和え 根菜煮 しょうゆ パイン缶	11 ごはん 麦茶 豚肉とまいたけのバター炒め 甘たれジャンボつくね 高野豆腐と野菜の煮物 揚げなすの生姜醤油 春雨と人参のフレンチサラダ 練り梅 漬物
581kcal	636kcal	672kcal	543kcal	575kcal
14 ごはん 麦茶 タンドリーチキン ピーマンの肉詰め 大根と切昆布の煮物 ブロッコリーのじゃこ炒め 春雨の和え物 なめたけ 甘酢しょうが、他	15 ごはん 牛乳 ますのマヨネーズ焼き 春巻き 油揚げと小松菜のおひたし しらすとキャベツの三杯酢 ポテトサラダ しょうゆ 漬物、他	16 ごはん 牛乳 もちもち肉みそフライ 豆腐ステーキ きんぴらごぼう チンゲン菜と人参のドレッシング和え 白菜と青ねぎの土佐和え ソース 漬物、他	17 ごはん 麦茶 麻婆豆腐 しゅうまい ほうれん草とカニカマのごま和え わかめときゅうりの酢の物 きのことベーコンのソテー しょうゆ 黄桃缶	18 ごはん 麦茶 さばの塩焼き カレーコロツケ さつまいもの甘煮 オクラの生姜和え 厚揚げと昆布の煮物 ソース 漬物、他
541kcal	681kcal	667kcal	547kcal	600kcal
21 ＊敬老の日＊	22 ＊国民の休日＊	23 ＊秋分の日＊	24 ごはん ジョア(プレーン) ゆで豚とえのきの梅和え メンチカツ きゅうりとツナの和え物 ビビンバもやし ひじきとレンコンのサラダ ソース 漬物、他	25 ごはん 牛乳 揚げ鶏の甘酢あん もろこし焼き 白菜の中華ドレッシング和え 高野豆の煮物 小松菜のなめたけ和え のり佃煮 みかん缶
			676kcal	685kcal
28 ごはん 麦茶 牛肉とキャベツの中華炒め チキンナゲット 切干大根煮 人参とささみのマリネ なめたけ うぐいす豆 他	29 ごはん 牛乳 さばの生姜醤油焼き コーンフライ キャベツとみつばのおひたし 卵の花 豆苗ともやしの塩炒め ソース 漬物、他	30 ごはん ジョア(ストロベリー) 豚肉のパン粉焼き 海鮮ステーキ きこのバター炒め 大根サラダ 青菜のナムル のり佃煮 みかん缶、他	・弁当の容器のまま 電子レンジで温めないで ください ・材料入手の関係でメニュー が一部変わることが ありますがご了承ください。	
579kcal	668kcal	614kcal		

元気弁当 2026年9月

(月夜野小学校3年生以上)

2026

9

メイン

サイド

カロリー
(Kcal)

1	火	ごはん 麦茶	えびかつ チキン南蛮	麻婆豆腐 ふきとさつま揚げの煮物 他	753Kcal
2	水	ごはん 牛乳	白身魚フライ ちくわの天ぷら	きんぴらごぼう 竹の子土佐煮 他	869Kcal
3	木	ごはん 牛乳	野菜コロッケ くわい入りつくね	石狩煮 揚げ餃子 他	875Kcal
4	金		給食なし		
5	土				
6	日				
7	月	ごはん 麦茶	えびフライ 特製オーロラソース	中華旨煮 なすの生姜醤油 他	770Kcal
8	火	ごはん 麦茶	グリルチキン ナポリタンスパゲティ	豆腐とチンゲン菜のスープ煮 ハム克蘭チカツ 他	760Kcal
9	水	ごはん 牛乳	ハンバーグ和風おろしソース ミニカレーコロッケ	ひじきの煮物 ちくわの田楽みそ煮 他	865Kcal
10	木	ごはん 麦茶	ソースカツ にらまんじゅう	ホイコーロー 春雨と2種わかめの和え物 他	857Kcal
11	金	ごはん 麦茶	からあげ盛り合わせ(2種の 味付け)ソーセージステーキ	里芋のけんちん煮 ツナ大根和え 他	868Kcal
12	土				
13	日				
14	月	ごはん 麦茶	チキン竜田 ミートオムレツ	切干大根煮 チンジャオロース 他	765Kcal
15	火	ごはん 牛乳	あじフライ 豆腐ハンバーグ	豚肉チャプチェ かぼちゃ天ぷら 他	881Kcal

メイン

サイド

カロリー
(ご飯を含む)

16	水	ごはん 牛乳	ミックスフライ(ヒレカツ・豚串・ エビ)タルタルソース	ぜんまいの五目煮 山菜ふき煮 他	858Kcal
17	木	ごはん 麦茶	カニクリームコロッケ 豚ロースの生姜焼き	高野豆腐のちゃんぷる 味付めかぶ 他	753Kcal
18	金	ごはん 麦茶	とんかつ チキン照り焼き	さつま芋の甘煮 オクラの生姜和え 他	741Kcal
19	土				
20	日				
21	月		… 敬 老 の 日 …		
22	火		… 国 民 の 休 日 …		
23	水		… 秋 分 の 日 …		
24	木	ごはん ジョア(プレーン)	ミートコロッケ 豚ロースの照り焼き	ピーフンカレー炒め ごぼうのごま煮 他	885Kcal
25	金	ごはん 牛乳	ハンバーグトマトソース オムレツ	切干大根煮 ゆず風味たらフライ 他	811Kcal
26	土				
27	日				
28	月	ごはん 麦茶	春巻き チヂミ	豚肉大根煮 ハムと切干のカレーマヨ和え 他	685Kcal
29	火	ごはん 牛乳	カツ煮 海鮮旨煮	もろこし焼き 小松菜辛し和え 他	788Kcal
30	水	ごはん ジョア(ストロベリー)	いかフライ くわい入りつくね	豚キムチ メンマとわかめのナムル 他	803Kcal



※弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。

※食材入手の都合により、メニューが変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※当店では、国産米を使用しています。