2026年

11月　食快膳 しょくかいぜん　（月夜野小学校1，2年生用弁当）

月	火	水	木	金
2 ごはん 牛乳 ますの照り焼き にら饅頭 厚揚げの煮物 春雨とキャベツの中華炒め コーンポテトサラダ なめたけ 他	**3** ＊ 文化の日 ＊	**4** ごはん 牛乳 ゆで豚もやし 千草焼き じゃがいもとしめじの煮物 こんにゃくとセロリの炒め 人参マリネ 練り梅	**5** ＊ お弁当の日 ＊	**6** ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 豆腐ハンバーグ 粉ふきいも 卵ときのこのサラダ きゅうりとカニカマの甘酢和え のり佃煮 他
688kcal		**688kcal**		**677kcal**
9 ごはん 牛乳 焼きさばのカレーマリネ オムレツ 里芋ひじき煮 えのきとキャベツのポン酢和え 豆苗のごま和え 練り梅 他	**10** ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものみそ炒め 白身魚天ぷら キャベツと卵のソテー オクラのツナ和え 玉ねぎとしめじのマリネ風 しょうゆ いんげん豆	**11** ごはん 麦茶 鶏の照焼・厚焼きたまご かぼちゃ煮つけ れんこんきんぴら ピーマンとカリフラワーのソテー グリーンサラダ ソース みかん缶、他	**12** 炊き込みごはん 牛乳 おでん風煮 肉じゃがコロッケ きのこの中華炒め 干し海老とブロッコリーの和え物 マカロニサラダ ソース 他	**13** ごはん ジョア（マスカット） 豚肉のごま照り焼き 千草焼き 茄子とささみの生姜炒め さといもの味噌和え 人参のマリネ なめたけ 他
684kcal	**699kcal**	**593kcal**	**725kcal**	**641kcal**
16 ごはん 牛乳 豚肉とほうれん草の炒め物 カレーコロッケ かぼちゃのそぼろあん 白和えこんにゃく じゃがいもの塩昆布和え ソース 他	**17** ごはん 牛乳 ミートボールの野菜あん 肉シューマイ キャベツと卵のソテーと油揚げの煮浸し 人参とブロッコリーのマリネサラダ いんげんのごま和え しょうゆ	**18** ごはん 麦茶 ますのバター風味焼き ミニハンバーグ きんぴらごぼう キャベツとしらすの生姜炒め 大根とハムのドレッシング和え なめたけ 他	**19** ごはん ジョア（プレーン） ホイコーロー ミニ野菜コロッケ 切干大根の旨煮 ツナとブロッコリーのマヨサラダ 小松菜の磯和え ソース	**20** ごはん 牛乳 鶏の吹き寄せ煮 ふっくらオムレツ 青菜ときのこのオイスター炒め 大根ときゅうりのゆかり和え セロリとひじきの和え物 のり佃煮
736kcal	**701kcal**	**539kcal**	**615kcal**	**695kcal**
23 ＊ 勤労感謝の日 ＊	**24** ごはん 麦茶 たらの竜田揚げ甘酢あん にら饅頭 高野豆腐と小松菜の煮びたし もやしとさつま揚げの炒め物 桜エビとブロッコリーのスープ煮 練り梅 他	**25** ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの甘辛炒め 白身魚フライ かぼちゃの塩煮 わかめときゅうりの青じそサラダ いんげんの塩昆布和え ソース パイン缶、他	**26** ごはん ジョア（ストロベリー） いか団子とさつま揚げの炊き合わせ ヒレカツ しらたきと人参の旨塩炒め ほうれん草とちくわの生姜和え カリフラワーと玉ねぎのイタリアンサラダ ソース 他	**27** ごはん 牛乳 えびフライ みそ味鶏つくね 炒り豆腐 大根とさつま揚げの煮物 青菜のツナ和え ソース 他
	546kcal	**699kcal**	**629kcal**	**681kcal**
30 ごはん 牛乳 ますの生姜焼き なすの肉詰めフライ 粉ふきいも 大根と青菜の生姜和え 野菜炒め ソース 他				
678kcal				

・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。

・食品の衛生上、当日の午後1時までに、お召し上がりくださるようご協力ください。

※11／12は炊き込みご飯ですが、持参弁当の児童は白米になります。

元気弁当
2026年11月

（月夜野小学校３年生以上の弁当）

		メイン		サイド	カロリー（ご飯を含む）
1	日				
2	月	ごはん 牛乳	えびカツ ハムステーキ	焼きそば 若竹煮 他	887kcal
3	火	・・・ 文 化 の 日 ・・・			
4	水	ごはん 牛乳	きのこクリーミーフライ スパイシーチキンステーキ	中華旨煮 ツナ大根和え 他	876kcal
5	木	・・・ お 弁 当 の 日 ・・・			
6	金	ごはん 牛乳	ハンバーグデミグラスソース オムレツ	ツナじゃが煮 コーンフライ 他	847kcal
7	土				
8	日				
9	月	ごはん 牛乳	えびフライ 特製オーロラソース	豚キムチ 青菜と油揚げの煮浸し 他	901kcal
10	火	ごはん 牛乳	和牛すきやきコロッケ 豆腐ハンバーグ	ホイコーロー ふきとベーコンの洋風煮 他	898kcal
11	水	ごはん 麦茶	ペッパーレモン唐揚げ しゅうまい	ひじきの煮物 高野豆腐の煮物 他	902kcal
12	木	炊き込みごはん 牛乳	あじフライ ジャンボつくね	ポークカレー れんこんと椎茸の炒り煮 他	859kcal
13	金	ごはん ジョア（マスカット）	ソースカツ 豆腐ハンバーグ	里芋のけんちん煮 春雨と2種ワカメの和え物 他	827kcal
14	土				
15	日				

		メイン		サイド	カロリー（ご飯を含む）
16	月	ごはん 牛乳	白身魚フライ タレ付きハンバーグ	豚肉と高野豆腐の煮物 白菜ワカメの酢味噌和え 他	879kcal
17	火	ごはん 牛乳	やわらか牛ハラミカツ 切干大根煮	チーズ入りつくね 山菜とこんにゃくの炒り煮 他	855kcal
18	水	ごはん 麦茶	ロース豚カツ ビーフハヤシ	ミニフランク 春雨サラダ 他	832kcal
19	木	ごはん ジョア（プレーン）	メンチカツ にら饅頭	麻婆豆腐 かぼちゃ天ぷら 他	873kcal
20	金	ごはん 牛乳	ラビオリフライトマトソース オムレツ	肉じゃが ブロッコリーとソーセージのソテー 他	879kcal
21	土				
22	日				
23	月	・・・ 勤 労 感 謝 の 日 ・・・			
24	火	ごはん 麦茶	カツ煮 具だくさんきんぴら	ブロッコリーのツナマヨコーン和え パリパリ昆布 他	844kcal
25	水	ごはん 牛乳	カニクリームコロッケ ハムステーキ	八宝菜 大判がんも煮 他	882kcal
26	木	ごはん ジョア（ストロベリー）	野菜コロッケ 豚ロースの生姜焼き	ポテトとウィンナーのクリーム煮 ごぼうのごま味噌煮 他	835kcal
27	金	ごはん 牛乳	ハンバーグおろしポン酢ソース チキン南蛮	炒り豆腐 大根とさつまあげの煮物 他	896kcal
28	土				
29	日				
30	月	ごはん 牛乳	肉じゃがコロッケ さばの塩焼き	豚肉大根煮 山菜おろし和え 他	883kcal

※１１／１２は炊き込みご飯ですが、持参弁当の児童は白米になります。



※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。

※お弁当は直射日光を避けて、涼しい場所に保管し当日の13時までにお召し上がりください。

元気弁当　（みなかみ中学校）

2026年11月

		メイン		サイド	カロリー（ご飯を含む）
1	日				
2	月	ごはん 牛乳	えびカツ ハムステーキ	焼きそば 若竹煮 他	887kcal
3	火	・・・　文　化　の　日　・・・			
4	水	ごはん 牛乳	きのこクリーミーフライ スパイシーチキンステーキ	中華旨煮 ツナ大根和え 他	876kcal
5	木	・・・　お　弁　当　の　日　・・・			
6	金	ごはん 牛乳	ハンバーグデミグラスソース オムレツ	ツナじゃが煮 コーンフライ 他	847kcal
7	土				
8	日				
9	月	ごはん 牛乳	えびフライ 特製オーロラソース	豚キムチ 青菜と油揚げの煮浸し 他	901kcal
10	火	ごはん 牛乳	和牛すきやきコロッケ 豆腐ハンバーグ	ホイコーロー ふきとベーコンの洋風煮 他	898kcal
11	水	ごはん 麦茶	ペッパーレモン唐揚げ しゅうまい	ひじきの煮物 高野豆腐の煮物 他	902kcal
12	木	炊き込みごはん 牛乳	あじフライ ジャンボつくね	ポークカレー れんこんと椎茸の炒り煮 他	859kcal
13	金	ごはん ジョア（マスカット）	ソースカツ 豆腐ハンバーグ	里芋のけんちん煮 春雨と2種ワカメの和え物 他	827kcal
14	土				
15	日				
16	月	ごはん 牛乳	白身魚フライ タレ付きハンバーグ	豚肉と高野豆腐の煮物 白菜ワカメの酢味噌和え 他	879kcal
17	火	ごはん 牛乳	やわらか牛ハラミカツ 切干大根煮	チーズ入りつくね 山菜とこんにゃくの炒り煮 他	855kcal
18	水	ごはん 麦茶	ロース豚カツ ビーフハヤシ	ミニフランク 春雨サラダ 他	832kcal
19	木	ごはん ジョア（プレーン）	メンチカツ にら饅頭	麻婆豆腐 かぼちゃ天ぷら 他	873kcal
20	金	ごはん 牛乳	ラビオリフライトマトソース オムレツ	肉じゃが ブロッコリーとソーセージのソテー 他	879kcal
21	土				
22	日				
23	月	・・・　勤　労　感　謝　の　日　・・・			
24	火	ごはん 麦茶	カツ煮 具だくさんきんぴら	ブロッコリーのツナマヨコーン和え パリパリ昆布 他	844kcal
25	水	ごはん 牛乳	カニクリームコロッケ ハムステーキ	八宝菜 大判がんも煮 他	882kcal
26	木	ごはん ジョア（ストロベリー）	野菜コロッケ 豚ロースの生姜焼き	ポテトとウィンナーのクリーム煮 ごぼうのごま味噌煮 他	835kcal
27	金	ごはん 牛乳	ハンバーグおろしポン酢ソース チキン南蛮	炒り豆腐 大根とさつまあげの煮物 他	896kcal
28	土				
29	日				
30	月	ごはん 牛乳	肉じゃがコロッケ さばの塩焼き	豚肉大根煮 山菜おろし和え 他	883kcal

※11／12は炊き込みご飯ですが、持参弁当の生徒は白米になります。



※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。

※お弁当は直射日光を避けて、涼しい場所に保管し当日の13時までにお召し上がりください。