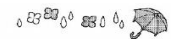


2025年

6/4~6/10は歯と口の健康習慣です！

6月 こんだてひょう



みなかみ町新治学校給食センター

| 日 (曜) | こんだてめい | | | 体を作るもとなる食品（赤） | | 体の調子をととのえるもとなる食品（緑） | | エネルギーのもとになる食品（黄） | | 熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(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 | 穀類・芋類 砂糖 | 油脂 種実類 | |
| 2月 | うどん | 牛乳 | さくらえびとコーンのかきあげ おかかえ わかめうどんじる | あぶらあげ とりにく さくらえび | 牛乳 わかめ | にんじん パセリ こまつな | たまねぎ いんげん コーン ねぎ | うどん | あぶら | 613 24.3 2.9 |
| 3火 | 行事食 田植え ごはん | ジョア | アブラカレイのてりやき にしめ はたまねぎのみそしる きなことうにゅうむしばん | アブラカレイ こうやとうふ さつまあげ あぶらあげ | ジョア こんぶ みぞ とうにゅう | にんじん いんげん こまつな | たまねぎ ごぼう だいこん | ※ こんにゃく さんおんとう むしばんミックス | あぶら | 584 29.5 2 |
| 4水 | コッペパン | 牛乳 | チリコンカン ブロッコリーのサラダ ガーリックスープ | ぶたにく ひよこまめ だいず ミックスビーンズ | 牛乳 ウインナー | にんじん ブロッコリー きいろパプリカ こまつな | たまねぎ キャベツ みずな だいこん | パン | あぶら | 596 25.8 2.5 |
| 5木 | とりごぼう ごはん | 牛乳 | ししゃもフリッター きりぼしだいこんのサラダ じゃがいものみそしる はとくちのレモンゼリー | とりにく ししゃも ツナ えだまめ | 牛乳 みぞ | にんじん ブロッコリー | たまねぎ ごぼう みずな きりぼしだいこん | ※ じゃがいも さんおんとう レモンゼリー | あぶら はつがげんまい | 658 23.8 2.2 |
| 6金 | ごはん | 牛乳 | とりのいそべやき こまつなとツナのマヨあえ かきたまじる | とりにく ツナ とうふ たまご | 牛乳 ヨーグルト なると | にんじん こまつな あかパプリカ | たまねぎ もやし キャベツ いんげん | ※ さとう | あぶら マヨネーズ | 570 29.1 1.9 |
| 9月 | ごまごはん | 牛乳 | かにたまあますあん くらげのサラダ はくさいとにくだんごスープ | たまご とりにく にくだんご | 牛乳 | にんじん ほうれんそう あかパプリカ | たまねぎ キャベツ もやし ねぎ ちゅうかくらげ たけのこ | ※ さとう | あぶら ごまあぶら ごま | 545 22.7 1.8 |
| 10火 | ごはん | 牛乳 | いかメンチカツ ポテトサラダ わかめスープ | いか ハム | 牛乳 わかめ | にんじん じゃがいも チンゲンサイ | たまねぎ キャベツ コーン いんげん | ※ じゃがいも パンこ こむぎこ | あぶら マヨネーズ さとう | 597 20 1.8 |
| 11水 | 行事食 入梅 ごはん | 牛乳 | いわしのうめに おひたし とんじる | いわし かつおぶし ぶたにく あぶらあげ | 牛乳 みぞ | にんじん ほうれんそう じゃがいも | たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん | ※ じゃがいも こんにゃく | あぶら | 569 27.5 1.7 |
| 12木 | スパゲッティ アスパラと ウインナー | 牛乳 | いかくんサラダ バナナ | ウインナー いか | 牛乳 チーズ なまクリーム | にんじん じゃがいも あかパプリカ ブロッコリー | たまねぎ キャベツ セロリー アスパラガス バナナ | スパゲッティ | あぶら バター | 629 23 1.5 |
| 13金 | ごはん | 牛乳 | ぶたにくやさしいため パンパンジーサラダ ごもくスープ ちゅうかポテト | ぶたにく とりにく とうふ | 牛乳 わかめ | にんじん ピーマン にら じゃがいも | たまねぎ エリンギ しめじ チンゲンサイ みずな だいこん | ※ さつまいも さとう | あぶら | 638 27.8 2.2 |
| 16月 | ひじきごはん | 牛乳 | ほんたらのてりやき ごぼうのサラダ あさりのすましじる | とりにく ほんたら だいず あぶらあげ | 牛乳 ひじき あさり とうふ | にんじん じゃがいも ほうれんそう あかパプリカ | たまねぎ コーン ねぎ こまつな | ※ むぎ さんおんとう | あぶら マヨネーズ | 558 20.2 1.9 |
| 17火 | ごはん | 牛乳 | ハンバーグやさいソース のりしおポテト とうがんののみそしる | ぶたにく とりにく みぞ あぶらあげ | 牛乳 あおのり | にんじん ピーマン | たまねぎ マッシュルーム いんげん とうがん | ※ じゃがいも さとう | あぶら | 595 24.8 2.3 |
| 18水 | くろパン | 牛乳 | とうふのピザやき グリーンサラダ えだまめのクリームスープ | とうふ えだまめ ツナ | 牛乳 チーズ | ピーマン きいろパプリカ じゃがいも ブロッコリー | たまねぎ キャベツ | パン じゃがいも さとう | あぶら バター | 658 28.6 2.4 |
| 19木 | お魚大好き 食育の日 はつがげん まいごはん | 牛乳 | ますのみそマヨチーズやき じゃがいものきんぴら はんぺんのすましじる | ます ぶたにく はんぺん とうふ | 牛乳 わかめ チーズ みぞ | にんじん | たまねぎ いんげん ねぎ | ※ じゃがいも さんおんとう はつがげんまい | あぶら マヨネーズ ごま | 561 28.1 1.8 |
| 20金 | 給食試食会 ごはん | のむ ヨーグルト | ぶたにくとみなかみやさいのあますあん みなかみやさいのキムチあえ はるさめスープ にいのはるさめさくらんぼ | ぶたにく あさり | のむヨーグルト | にんじん じゃがいも こまつな チンゲンサイ | たまねぎ さくらんぼ いんげん キャベツ | ※ はるさめ こんにゃく | あぶら ごま | 585 22.3 2.4 |
| 23月 | ごはん | 牛乳 | あつあげのめんだいマヨやき ごまあえ けんちんじる | あつあげ とりにく とうふ めんだいこ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん | ※ さといも こんにゃく さとう | あぶら ごま マヨネーズ | 588 23.3 2.1 |
| 24火 | むぎごはん | 牛乳 | こんさいカレー やさいのマリネ はなみかん | とりにく | 牛乳 チーズ | にんじん ブロッコリー あかパプリカ きいろパプリカ | たまねぎ ごぼう れんこん だいこん みかん | ※ むぎ じゃがいも さとう | あぶら | 613 24.3 2.4 |
| 25水 | ココアパン | 牛乳 | タンドリーチキン イタリアンサラダ とうにゅうスープ | とりにく あさり とうにゅう | 牛乳 ヨーグルト | にんじん じゃがいも ブロッコリー あかパプリカ | たまねぎ キャベツ チンゲンサイ きいろパプリカ | パン じゃがいも マカロニ さとう | あぶら | 598 31.1 1.9 |
| 26木 | ごはん | 牛乳 | まだらフライ うめいりおひたし たまごのみそしる てつくりふりかけ | まだら かつおぶし たまご ちりめんじゃこ | 牛乳 みぞ | にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ もやし うめ | ※ パンこ さとう | あぶら ごま | 581 20 1.9 |
| 27金 | にんじんピラフ | 牛乳 | とうふナゲット シーフードマリネ レタスのスープ | とうふ いか にくだんご えび | 牛乳 ひじき | にんじん ブロッコリー じゃがいも あかパプリカ | たまねぎ しめじ キャベツ | ※ むぎ | バター | 601 24.3 1.9 |
| 30月 | えだまめごはん | 牛乳 | わかめとしらすのたまごやき はるさめサラダ ちゅうかとうふスープ | たまご ちりめんじゃこ とりにく とうふ | 牛乳 わかめ えだまめ | にんじん チンゲンサイ じゃがいも | たまねぎ いんげん コーン だいこん | ※ はるさめ さとう はつがげんまい | ごまあぶら ごま | 558 25.3 2.1 |

※材料の都合により献立が変更になることがあります。
◆地産地消食材は太字、旬の食材は下線で示してあります。学校給食摂取基準
今月の平均熱量：650kcal 蛋白質：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g
熱量：595kcal 蛋白質：25.0g 脂質：18.3g 食塩相当量：2.1g

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

★：業者配送