

6月 献立表(中学校)

令和7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)
			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 種類類	蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
2	月	うどん 牛乳 野菜かきあげ・ごまあえ 五目うどん汁 オレンジ	やさいかきあげ とり肉 なた 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ 長ねぎ オレンジ	うどん さとう	サラダ油 ご ま	795 32. 3 16. 9 4. 3
3	火	ごはん 牛乳 エビシューマイ (3ヶ) 野菜のナムル マーボ豆腐	エビシューマイ ぶた肉 大豆 とう ふ	牛乳	ほうれん草 にんじん にはら	キャベツ もやし たけのこ たまねぎ 干しいたけ	米 強化米 さとう 片栗粉	ドレッシング ごま サラダ 油 ごま油	860 33. 8 27. 1 2. 9
4	水	コッペパン 牛乳 イカメンチカツ チーズサラダ コーンポタージュ	イカメンチカツ ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん	キャベツ きゅうり たまね ぎ コーン クリームコーン	コッペパン じゃがいも	サラダ油 ドレッシング 生クリーム	821 27 30. 4 3. 7
5	木	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 のりすあえ キャベツのみそ汁	サバのみそ煮 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ しめじ	米 強化米 さとう	ごま油	750 30 22. 9 2. 9
6	金	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース ごまチーズあえ じゃが芋のみそ汁	ハンバーグ 油揚げ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん いんげん	だいこん キャベツ もやし たまねぎ しめじ 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	834 31. 6 24. 4 4. 0
9	月	スパゲッティミートソース ★ジョア とうふナゲット ツナサラダ 小魚	ぶた肉 豆腐ナゲット マグロ油漬 小魚	チーズ ジョア	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ さとう	サラダ油 オリーブ油 ドレッシング	845 32. 3 30. 5 3. 4
10	火	こぎつねごはん 牛乳 かぼちゃとチーズの卵焼き 和風サラダ すまし汁	とり肉 油揚げ 卵 とうふ なた かまぼこ	牛乳 チーズ こんぶ	かぼちゃ にんじん こまつな	こんにゃく キャベツ 長ねぎ	米 強化米 発芽玄米 さとう	サラダ油 マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング	764 31. 6 30. 4 2. 9
11	水	ごはん 牛乳 イワシの蒲焼き 梅入おひたし かき玉汁	イワシ かつお節 とうふ かまぼこ 卵	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし うめ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	米 強化米 片栗粉	油	756 31. 4 22 3
12	木	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ミックスビーンズファイバーサラダ オレンジ	ぶた肉 ミックスビーンズ ロースハム	牛乳 ほしひじき	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ごぼう きゅうり コーン オレンジ	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう	サラダ油 ハヤシルフ 生クリーム ドレッシング	901 31. 4 26. 6 4. 4
13	金	ごはん 牛乳 二色丼の具 (鶏そぼろ・炒り卵) ごぼうサラダ いなか汁	とり肉 炒り卵 とうふ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん いんげん	ごぼう きゅうり コーン こんにゃく だいこん 長ねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも	マヨネーズ (卵不使 用) ドレッシング	844 34. 1 28. 5 2. 7
16	月	ごはん 牛乳 鶏肉のアップルソースかけ 切干大根の炒め煮 えのきのみそ汁	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	干しいたけ 切干大根 しらす もやし えのき茸 長ねぎ りんご たまねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま	863 38. 8 30. 1 3
17	火	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ (3ヶ) ハンパンジーサラダ 豚肉と豆腐のキムチ煮	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	こまつな パプリカ にんじん にはら	もやし きゅうり たまねぎ 干しいたけ 白菜キムチ ばくさい 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉	ドレッシング サラダ油	839 37. 9 24. 6 2. 9
18	水	黒パン 牛乳 なすとトマトのグラタン 海草サラダ クラムチャウダー	なすとトマトのグラタン ベーコン あさり	牛乳 海草 チーズ	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	黒パン さとう じゃがいも	ドレッシング バター 生クリーム	893 30. 6 34. 4 3. 9
19	木	麦ごはん 牛乳 ボークカレー フレンチサラダ ★ヨーグルト	ぶた肉 いんげんまめ	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅう り コーン	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう	サラダ油 カレールウ ドレッシング	866 29. 8 25. 4 3. 8
20	金	ごはん 牛乳 さばの香味ソースかけ ごまあえ 冬瓜入りかき玉汁 河内晩柑	さば とり肉 とうふ 卵	牛乳 きざみこんぶ	こまつな にんじん いんげん	長ねぎ しょうが キャベツ しめじ とうがん 河内晩柑	米 強化米 片栗粉 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油	833 35. 4 28. 6 2. 5
23	月	ラーメン 牛乳 枝豆シューマイ (2ヶ) ナムル ジャージャー麺	枝豆シューマイ ぶた肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ たけのこ 干しいたけ	ラーメン さとう	ごま油 ごま サラダ油	779 37. 1 23. 3 3. 6
24	火	わかめごはん 牛乳 野菜コロッケ 小松菜と油揚げの煮ひたし えのきのみそ汁	油揚げ	わかめ 牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ 干しいたけ たまねぎ えのき茸 長ねぎ	米 強化米 発芽玄米 野菜コロッケ さとう じゃがいも	サラダ油 ごま	736 21. 9 22 3. 8
25	水	ココアパン 牛乳 ペンネのクリーム煮 カラフルサラダ オレンジ	いんげんまめ とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ クリームコーン キャベツ きゅうり コーン オレンジ	ココアパン マカロニ じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油 バター 生クリーム ドレッシング	822 33 27. 9 2. 7
26	木	ごはん 牛乳 納豆 きゃべつとたくあんのだんご 肉だんご (3ヶ) 肉じゃが	納豆 甘酢肉だんご ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	たくあん漬 キャベツ きゅうり たまねぎ しらす	米 強化米 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま	829 34. 8 20 2. 1
27	金	ごはん 牛乳 ぼんたらの照焼き 五目さんびら じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 青梅ゼリー	ぼんたらのてりやき ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも 青うめゼリー	ごま油 ごま	765 31. 9 14. 8 2. 5
30	月	たけのこごはん 牛乳 厚焼き卵 おひたし 豚汁	油揚げ 卵 かつお節 ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	たけのこ 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 さとう じゃがいも	サラダ油	775 33. 1 25. 5 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・キャベツ・きゅうり・だいこん・たまねぎ

★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 (木) です。残高の確認をお願いいたします。

6月 献立表(小学校)

令和7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 種類類	蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
2	月	うどん 牛乳 野菜かきあげ・ごまあえ 五目うどん汁 オレンジ	やさいかきあげ とり肉 なると 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ 長ねぎ オレンジ	うどん さとう	サラダ油 ご ま	616 25. 0 14. 5 3. 0
3	火	ごはん 牛乳 エビシューマイ（2ケ） 野菜のナムル マーボ豆腐	エビシューマイ ぶた肉 大豆 とう ふ	牛乳	ほうれん草 にんじん いら	キャベツ もやし たけのこ たまねぎ 干しいたけ	米 強化米 さとう 片栗粉	ドレッシング ごま サラダ 油 ごま油	687 27. 0 22. 2 2. 2
4	水	コッペパン 牛乳 イカメンチカツ チーズサラダ コーンポタージュ	イカメンチカツ ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん	キャベツ きゅうり たまね ぎ コーン クリームコーン	コッペパン じゃがいも	サラダ油 ドレッシング 生クリーム	631 21. 9 24. 0 2. 7
5	木	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 のりすあえ キャベツのみそ汁	サバのみそ煮 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ しめじ	米 強化米 さとう	ごま油	594 23. 7 18. 8 2. 2
6	金	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース ごまチーズあえ じゃが芋のみそ汁	ハンバーグ 油揚げ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん いんげん	だいこん キャベツ もやし たまねぎ しめじ 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	687 25. 5 20. 1 2. 9
9	月	スパゲッティミートソース ★ジョア とうふナゲット ツナサラダ 小魚	ぶた肉 豆腐ナゲット マグロ油漬 小魚	チーズ ジョア	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ さとう	サラダ油 オリーブ油 ドレッシング	657 25. 7 22. 3 2. 7
10	火	こぎつねごはん 牛乳 かぼちゃとチーズの卵焼き 和風サラダ すまし汁	とり肉 油揚げ 卵 とうふ なると かまぼこ	牛乳 チーズ こんぶ	かぼちゃ にんじん こまつな	こんにゃく キャベツ 長ねぎ	米 強化米 発芽玄米 さとう	サラダ油 マヨネーズ （卵不使用） ドレッシング	632 26. 1 25. 4 2. 5
11	水	ごはん 牛乳 イワシの蒲焼き 梅入おひたし かき玉汁	イワシ かつお節 とうふ かまぼこ 卵	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし うめ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	米 強化米 片栗粉	油	622 28. 4 20. 7 2. 2
12	木	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ミックスビーンズファイバーサラダ オレンジ	ぶた肉 ミックスビーンズ ロースハム	牛乳 ほしひじき	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ごぼう きゅうり コーン オレンジ	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう	サラダ油 ハヤシルフ 生クリーム ドレッシング	718 25. 9 22. 3. 1
13	金	ごはん 牛乳 二色丼の具（鶏そぼろ・炒り卵） ごぼうサラダ いなか汁	とり肉 炒り卵 とうふ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん いんげん	ごぼう きゅうり コーン こんにゃく だいこん 長ねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも	マヨネーズ （卵不使 用） ドレッシング	680 27. 8 23. 8 2. 1
16	月	ごはん 牛乳 鶏肉のアップルソースかけ 切干大根の炒め煮 えのきのみそ汁	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	干しいたけ 切干大根 しらたき もやし えのき茸 長ねぎ りんご たまねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま	688 31. 1 24. 5 2. 2
17	火	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ（2ケ） ハンパンジーサラダ 豚肉と豆腐のキムチ煮	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	こまつな パプリカ にんじん いら	もやし きゅうり たまねぎ 干しいたけ 白菜キムチ ばくさい 長ねぎ	米 強化米 さとう 片栗粉	ドレッシング サラダ油	693 31. 4 21. 7 2. 2
18	水	黒パン 牛乳 なすとトマトのグラタン 海草サラダ クラムチャウダー	なすとトマトのグラタン ベーコン あさり	牛乳 海草 チーズ	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	黒パン さとう じゃがいも	ドレッシング バター 生クリーム	679 24. 2 27. 1 3. 2
19	木	麦ごはん 牛乳 ボークカレー フレンチサラダ ★ヨーグルト	ぶた肉 いんげんまめ	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅう り コーン	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう	サラダ油 カレールウ ドレッシング	694 25. 1 20. 5 2. 6
20	金	ごはん 牛乳 さばの香味ソースかけ ごまあえ 冬瓜入りかき玉汁 河内晩柑	さば とり肉 とうふ 卵	牛乳 きざみこんぶ	こまつな にんじん いんげん	長ねぎ しょうが キャベツ しめじ とうがん 河内晩柑	米 強化米 片栗粉 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油	679 29. 2 24. 1 1. 8
23	月	ラーメン 牛乳 枝豆シューマイ（2ケ） ナムル ジャージャー麺	枝豆シューマイ ぶた肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ たけのこ 干しいたけ	ラーメン さとう	ごま油 ごま サラダ油	591 29. 7 19. 0 2. 7
24	火	わかめごはん 牛乳 野菜コロッケ 小松菜と油揚げの煮ひたし えのきのみそ汁	油揚げ	わかめ 牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ 干しいたけ たまねぎ えのき茸 長ねぎ	米 強化米 発芽玄米 野菜コロッケ さとう じゃがいも	サラダ油 ごま	596 18. 3 18. 7 2. 7
25	水	ココアパン 牛乳 ペンネのクリーム煮 カラフルサラダ オレンジ	いんげんまめ とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ クリームコーン キャベツ きゅうり コーン オレンジ	ココアパン マカロニ じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油 バター 生クリーム ドレッシング	624 25. 9 22. 8 2. 2
26	木	ごはん 牛乳 納豆 きゃべつとたくあんのだんご 肉だんご（2ケ）肉じゃが	納豆 甘酢肉だんご ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	たくあん漬 キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき	米 強化米 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま	649 27. 8 16. 7 1. 5
27	金	ごはん 牛乳 ぼんたらの照焼き 五目さんびら じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 青梅ゼリー	ぼんたらのてりやき ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも 青うめゼリー	ごま油 ごま	604 26. 2 13. 2 2. 1
30	月	たけのこごはん 牛乳 厚焼き卵 おひたし 豚汁	油揚げ 卵 かつお節 ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	たけのこ 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 さとう じゃがいも	サラダ油	605 27. 3 21. 6 2. 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：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・キャベツ・きゅうり・だいこん・たまねぎ

★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（木）です。残高の確認をお願いいたします。