

令和6年 6月分

学 校 給 食 献 立 表

〔大潟町中〕上越市教育委員会

日 曜		献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g
3	月	あじさい ごはん	牛乳	厚焼きたまご ごまおひたし ツナじゃが	青大豆 牛乳 卵 ツナ 厚揚げ	米 黒米 砂糖 でんぷん 大豆油 ごま 米油 じゃがいも	赤じそ もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく しめじ さやいんげん	815	31.1
4	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 切干大根のソース炒め かみかみ豚汁	牛乳 いわし さつま揚げ 豚肉 茎わかめ 打ち豆 大豆 みそ	米 砂糖 じゃがいも こめ 米パン粉 なたね油 米油	しょうが にんじん 切干大根 もやし ビーマン ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	789	28.6
5	水	アップル 米粉パン	牛乳	新じゃがが豆乳グラタン フレンチサラダ ミートボールスープ	牛乳 ツナ 豆乳 豆乳シュレッド 鶏肉	こめ粉パン じゃがいも 米油 米粉 砂糖 なたね油	りんご 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン しょうが もやし しめじ ブロッコリー にんにく	791	31.1
6	木	ゆでうどん	飲む ヨーグルト	山菜かきたまうどん汁 カレーポテトビーンズ わかめのサラダ	飲むヨーグルト スキムミルク 豚肉 油揚げ 卵 昆布 大豆 わかめ	ゆでうどん 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ わらび水煮 水菜 えのきたけ やまうど なめこ たけのこ 小松菜 きゅうり もやし	794	29.8
7	金	ごはん	牛乳	たらの香草米パン粉焼き キャベツとコーンのソテー みそストローネ	牛乳 たら ベーコン 豚肉 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 米油 じゃがいも マカロニ	にんにく バジル パセリ キャベツ コーン ブロッコリー セロリー にんじん 玉ねぎ しめじ トマト	771	33.0
10	月	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース 磯和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 豆腐 油揚げ わかめ 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん	りんご にんにく にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ もやし えのきたけ	770	33.8
11	火	ごはん	牛乳	コーン焼売 もやしのナムル ジャージャン豆腐	牛乳 たら 大豆たんぱく 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 米油	コーン 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん しょうが にんにく 干ししいたけ メンマ 長ねぎ	821	29.0
13	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さわらの塩こうじ焼き きゅうりの梅こんぶ和え タケノコ汁 あじさいゼリー	牛乳 さわら 昆布 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 米油 じゃがいも ぶどう糖 砂糖	しょうが にんにく キャベツ もやし コーン きゅうり 梅干し 玉ねぎ 姫たけのこ ぶどうジュース	829	35.2
14	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ 切干大根の炒め煮 めぎすのつみれ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 油揚げ めぎす 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん ラード 米油 砂糖	玉ねぎ えのきたけ しめじ 切干大根 にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ ごぼう 長ねぎ	790	32.4
17	月	麦ごはん	牛乳	セルフのガパオ風ライス 春雨サラダ トマトとレタスのたまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 卵	米 大麦 米油 ごま油 春雨 砂糖 じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ ビーマン 赤ビーマン バジル キャベツ きゅうり にんじん しめじ トマト レタス	770	28.5
18	火	ごはん	牛乳	【食育の日 長崎県】 きびなごフライ 浦上そばろ にゅうめん	牛乳 きびなご 豚肉 さつま揚げ なんと 豆腐 昆布	米 水あめ パーム油 でん粉 じゃがいも 米パン粉 なたね油 米油 ごま油 砂糖 ごま そうめん	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく もやし 干ししいたけ えのきたけ 小松菜 長ねぎ	787	28.0
19	水	ごはん	牛乳	豚肉の青じそ炒め 青のりローストポテト うずらたまご入り塩こうじスープ	牛乳 豚肉 みそ 青のり 厚揚げ うずら卵	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ にんじん もやし しょうが 青じそ キャベツ ほうれん草	795	28.8
20	木	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ こんにゃくのごまサラダ 手作り豆乳チーズ米粉むしパン	牛乳 豚肉 なんと わかめ 豆乳 豆乳シュレッド ウインナー	中華麺 砂糖 米油 ごま油 ごま 米粉	メンマ にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ キャベツ 小松菜 サラダこんにゃく	817	31.3
24	月	麦ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみ大豆サラダ	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 キャベツ	827	26.4
25	火	麦ごはん	牛乳	セルフのツナコーンそばろ丼 ごま酢和え もずくスープ	牛乳 ツナ 大豆 もずく 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油	にんじん ごぼう コーン さやいんげん 切干大根 もやし ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	765	28.6
26	水	コッペパン	牛乳	チリビーンズ アスパラのサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	コッペパン 米油 砂糖 マカロニ じゃがいも 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ コーン アスパラガス ブロッコリー	788	32.6
27	木	ソフト麺	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ 黒糖きなこ豆 青菜のおひたし	牛乳 豚肉 卵 炒り大豆 きなこ	ソフトめん 米油 でんぷん 黒砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ キムチ にら 小松菜 キャベツ もやし	757	35.1
28	金	ごはん	牛乳	さばの梅マヨ焼き ひじきと大豆の炒り煮 なすのみそ汁	牛乳 さば みそ 大豆 ひじき ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	梅干し にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ なす 小松菜	849	35.8

一食平均エネルギー：796 Kcal

たんぱく質：31.1 g

脂質：20.5 g

食塩：2.4 g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。