

学校給食献立表

令和6年 7月分

上越市立大島小学校

日	曜	献立名			使用材料名				エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		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					
1	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ホイコーロー ローストポテト ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら	にんにく キャベツ ながねぎ ピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう	607	24.4	16.8	1.8	
2	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	セルフのてんどん (めぎすとズッキーニ) こますあえ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ズッキーニ ほうれんそう もやし コーン にんじん たまねぎ	662	22.9	20.9	2.0	
3	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【たなばたこんだて】 キラキラほしのハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる あまのがわゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ とうにゅう かんてん	こめ ラード さとう じゃがいも こめあぶら でんぶん そうめん	たまねぎ もやし にんじん きゅうり あかしそ えのきたけ オクラ	553	20.1	13.8	2.0	
4	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのソースやき しらたきのつるつるいため ピリからみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも こめあぶら	しょうが にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ えのきたけ こまつな	622	27.7	19.5	1.8	
5	金	こくとろ こめこパン	ぎゅうにゅう	オムレツのチーズソース なつみかんサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン	こめこパン くろざとう でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マカロニ こめあぶら	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり あまなつみかん にんじん しめじ さやいんげん	588	23.8	21.0	2.5	
8	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ギョーザ メンマサラダ なつやさいのちゆかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう ごま こめあぶら ラード	キャベツ たまねぎ いら なす しょうが メンマ きゅうり もやし にんじん にんにく しいたけ トマト スズッキーニ	645	23.5	19.2	1.8	
9	火	えだまめ ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご キャベツのしおこうじあえ とびうおのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご とびうお とうふ みそ	こめ おおむぎ ごま さとう でんぶん ごまあぶら だいずあぶら	えだまめ キャベツ もやし きゅうり にんじん にんにく たまねぎ こほう ながねぎ	588	26.5	17.2	2.2	
10	水	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	タンメン ちゅうかあえ みそポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると のり みそ	ちゅうかめん ごま ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん キャベツ たまねぎ コーン もやし ほうれんそう	618	26.0	13.7	2.2	
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのかばやき わかめのあえもの キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう いわし わかめ あつあげ みそ	こめ でんぶん こめあぶら はるさめ さとう	しょうが もやし コーン にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	641	23.8	20.9	1.9	
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ほうはんのひこんだて】 いかのサラサあげ つけものあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ だいず みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん なす ぶくじんづけ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ さやいんげん	616	24.9	16.4	2.1	
16	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	セルフのツナピビンバ ごまみそワンドンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず なると みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ワندان ごま	にんにく しらたき きりほしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ メンマ キャベツ ながねぎ	657	25.3	20.9	2.2	
17	水	ソフトめん	ぎゅうにゅう	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき あおだいず チーズ	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	669	28.6	17.2	2.0	
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	たらとこうやどうふのチリソース きゅうりのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく わかめ たら	こめ でんぶん こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ コーンフラワー	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ いら	659	23.5	19.2	2.1	
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【しょくいくのひ・ひろしまけん】 あつあげのオイマヨやき せとうちレモンふうみ ドレッシングサラダ くれのにくじゃが	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう	キャベツ にんじん こまつな コーン レモンじる たまねぎ しらたき	635	24.0	19.2	1.5	
22	月	むぎごはん のむ ヨーグルト	のむ ヨーグルト	【ふるさとこんだて】 なつやさいカレー こんにやくとかいそうの うめサラダ えだまめ	のむヨーグルト ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも カレールウ ごま	にんにく たまねぎ なす トマト かぼちゃ こんにやく キャベツ コーン うめほし えだまめ	611	22.0	11.5	2.1	

一食平均エネルギー：625kcal

たんぱく質：24.5g

脂質：17.8g

食塩：2.0g

★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。