

令和6年 7月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔牧小学校〕上越市教育委員会

日	曜	献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 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		
1	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのハニージンジャーソテー あさづけ とうふとわかめのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 米油 はちみつ でんぷん 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ パプリカ しょうが キャベツ きゅうり にんじん 長ねぎ	658 27.1
2	火	ごはん	牛乳	さばのピリからだれ こまつなののりあえ なつのみそけんちんじる	牛乳 さば のり 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ なす こんにゃく さやいんげん	642 28.2
3	水	ごはん	牛乳	あおじそのガパオライス キャベツのふうみあえ	牛乳 豚肉 大豆 卵	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン しめじ にんにく しそ キャベツ もやし にんじん しょうが	613 24.4
4	木	ごはん	牛乳	あつあげのにくみそあんかけ コーンいりおひたし じゃがいものみそしる	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 油揚げ わかめ 大豆	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	長ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 とうもろこし だいこん にんじん	620 24.7
5	金	えだまめ いり ゆかり ごはん	牛乳	【七夕献立】 ポテトコロツケ きりぼしだいこんのサラダ たなばたそうめんじる たなばたゼリー	牛乳 豆腐	米 じゃがいも パン粉 米油 砂糖 ごま油 そうめん 小麦粉	あかしそ 枝豆 たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 切干大根 玉ねぎ えのきたけ オクラ	663 18.6
8	月	ごはん	牛乳	ししゃもフライ やさいのごまサラダ とうふとえのきのみそしる	牛乳 子持ちししゃも 豆腐 みそ 大豆	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	もやし こまつな にんじん えのきたけ 長ねぎ	608 20.5
9	火	ごはん	牛乳	さけのガーリックマヨやき しょうゆフレンチ かきたまみそしる	牛乳 さけ みそ 豆腐 卵	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	にんにく もやし にんじん ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	644 29.2
10	水	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメンスープ ぎょうざ ちゅうかふうすのもの	牛乳 豚肉 うずら卵 鶏肉 わかめ	中華麺 小麦粉 春雨 砂糖 米油 ごま油	キャベツ にんじん 長ねぎ にら とうもろこし きくらげ 玉ねぎ もやし きゅうり	658 26.2
11	木	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかのこうみやき まめきんぴら カレーふうみにくじゃが	牛乳 いか 大豆 さつま揚げ 豚肉 厚揚げ	米 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ さやえんどう	668 30.5
12	金	こめこの こくとう パン	牛乳	チーズオムレツ ペンネとアスパラのソテー コンソメスープ	牛乳 卵 チーズ 豚肉 ウインナー	米粉パン 黒砂糖 ペンネ 米油 じゃがいも	玉ねぎ アスパラガス にんじん にんにく トマト キャベツ とうもろこし さやいんげん	623 27.0
16	火	ごはん	牛乳	とうふハンバーグてりやきソース アスパラサラダ かきたまじる	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 大豆たんぱく	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	玉ねぎ もやし にんじん アスパラガス チンゲンサイ	598 23.0
17	水	ソフトめん	牛乳	なすとツナのトマトソース アーモンドサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ツナ ヨーグルト	ソフト麺 オリーブ油 小麦粉 米粉 アーモンド 米油 砂糖 ハヤシルウ	玉ねぎ にんじん なす トマト エリンギ セロリ にんにく バジル キャベツ きゅうり ブロッコリー	698 27.9
18	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ささかまのみそマヨやき ゆかりあえ しおこうじいりなつのっぺ	牛乳 笹かまぼこ みそ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん	もやし きゅうり にんじん あかしそ ゆうがお なす オクラ つきこんにゃく	582 19.7
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～四国地方～ カツオカツのあまだれ ゆずかあえ むぎみそのみそしる	牛乳 かつお 豆腐 なると わかめ 麦みそ	米 パン粉 米油 砂糖	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん ゆず だいこん 長ねぎ	600 20.3
22	月	むぎごはん	牛乳	セルフのチンジャオロースーどん むしとうもろこし じゃがいものちゅうかスープ	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	しょうが たけのこ 玉ねぎ ピーマン とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ にんじん	590 26.9
23	火	ごはん	牛乳	なつやさいカレー えだまめサラダ アップルシャーベット	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 米油 小麦粉 パーム油 なたね油 カレールウ	玉ねぎ かぼちゃ なす トマト とうもろこし キャベツ きゅうり 枝豆 りんご	690 20.7

一食平均エネルギー:635 Kcal

たんぱく質:24.7 g

脂質:17.6 g

食塩:2.2 g