

令和6年 7月分

学校給食献立表

〔中学校〕上越市教育委員会

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	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
1	月	ごはん	牛乳	ししゃもの一味焼き のりあえ 夏野菜マーボー	牛乳 ししゃも のり 豚肉 厚揚げ 味噌	米 米油 砂糖 でん粉	にんじん キャベツ にんにく ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ なす にら とうがらし	756	32.6
2	火	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き コーンと枝豆のマヨサラダ もやしとわかめのみそ汁	牛乳 さば 厚揚げ わかめ 大豆 味噌	米 じゃがいも エッグマヨネーズ	しょうが 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 切干大根 えだまめ ホールコーン にんじん もやし	806	33.8
3	水	ごはん	牛乳	野菜入り肉しゅうまい じゃがいものオイスターソース炒め かき卵中華スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 植物性たん白（大豆） なると 豆腐 卵	米 でん粉 小麦粉 豚脂 砂糖 米油 じゃがいも ごま油 パン粉	ホールコーン にんじん メンマ ビーマン 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが	787	31.6
4	木	米粉の黒糖 パン	牛乳	アジフライのイタリアンソースかけ ブロッコリーとコーンのソテー ポテトとウインナーのスープ	牛乳 あじ ウインナー	米粉パン 黒砂糖 小麦粉 マカロニ じゃがいも 米油 パン粉	玉ねぎ トマト ほうれん草 パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	819	33.0
5	金	ごはん	牛乳	【七夕献立】 星のハンバーグ 天の川サラダ 夏けんちん汁 サイダー味ゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 植物性たんぱく（大豆） 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 植物油脂 春雨 米油 ごま油 じゃがいも 豚脂	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり キャベツ ズッキーニ さやいんげん こんにゃく レモン	746	24.7
8	月	ゆで中華めん	牛乳	とんこつみそラーメン いわしのカリカリ焼き 中華あえ	牛乳 豚肉 なると 味噌 いわし	中華めん 米油 砂糖 じゃがいも パーム油 玄米粉 水あめ 菜種油 ごま油 でん粉 米粉 パン粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ ホールコーン 長ねぎ きゅうり キャベツ ほうれん草	768	34.7
9	火	ごはん	牛乳	焼きメンチカツ 切り干し大根のツナ炒め もずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 ツナ もずく 植物性たん白（大豆）	米 豚脂 米粉 砂糖 菜種油 砂糖 米油 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく にんじん メンマ 切干大根 キャベツ えのきたけ 長ねぎ しょうが	820	28.5
10	水	ごはん	牛乳	白身魚と大豆のチリソース 中華ごまきゅうり 五目コーンスープ	牛乳 たら 大豆 豚肉 豆腐	米 コーンフラワー でん粉 米粉 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	長ねぎ きゅうり にんじん もやし 玉ねぎ ホールコーン	776	29.5
11	木	麦ごはん	牛乳	トマトのハヤシライス ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじき 白いんげん豆	米 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ 切干大根	774	24.0
12	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかの塩から揚げ ゆかりあえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか 青大豆 厚揚げ 大豆 味噌	米 でん粉 米粉 米油	にんにく にんじん キャベツ もやし 赤じそ 玉ねぎ かぼちゃ なす さやいんげん	785	32.9
16	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立：沖縄県】 豚肉とゴーヤーの揚げ煮 黒糖だれ クープイリチー 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 昆布 さつま揚げ 豆腐 大豆 味噌	米 でん粉 米粉 米油 黒砂糖 砂糖 じゃがいも	ゴーヤ にんじん こんにゃく メンマ 切干大根 玉ねぎ 長ねぎ	820	29.8
17	水	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ （肉炒め、ごまナムル） 春雨キムチスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ 糸かまぼこ 昆布 味噌	米 ごま油 砂糖 でん粉 ごま 春雨	しょうが にんにく エリンギ 白滝 赤ピーマン ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ にら メンマ はくさい とうがらし 長ねぎ だいこん ブルーベリー	787	30.5
18	木	コッペパン	牛乳	【パリ五輪応援献立】 いちごジャム オムレツのラタトゥイユソースかけ ヴィネグレットドレッシングサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	パン 砂糖 大豆油 オリーブ油 菜種油 米油 じゃがいも 米粉 タビオカでん粉	いちご にんにく ズッキーニ なす ホールコーン キャベツ ブロッコリー トマト 玉ねぎ にんじん かぼちゃ	743	29.5
19	金	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 夏野菜カレー 茎わかめのごまサラダ 上越産ゆで枝豆	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ トマト なす もやし こんにゃく えだまめ	773	28.3
22	月	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース わかめとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 大豆ミート わかめ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉	にんにく にんじん セロリー しめじ キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ ホールコーン	789	31.6
23	火	ごはん	はっこう乳 プレーン	さけのみそマヨ焼き 梅あえ スタミナ豚汁	はっこう乳 さけ 厚揚げ 青大豆 豚肉 味噌 大豆	米 砂糖 米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ もやし ブロッコリー 梅干し しそ にんじん ごぼう にら	751	37.0
24	水	ごはん	牛乳	塩ダレ肉炒め コーンの中華和え 五目かき卵スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 糸かまぼこ 卵	米 米油 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 白滝 エリンギ ホールコーン 長ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ メンマ ほうれん草	731	31.1
25	木	ごはん	牛乳	ちくわのマヨ一味焼き なめたけあえ カレー肉じゃが	牛乳 ちくわ 豚肉 厚揚げ	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖	にんじん もやし ほうれん草 なめたけ 玉ねぎ さやいんげん	798	29.3
26	金	ごはん	牛乳	セルフのチンジャオロース丼 青のりポテト キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 青のり 豆腐 わかめ 大豆 味噌	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ たけのこ 赤ピーマン ピーマン しょうが にんじん キャベツ もやし しめじ とうがらし	766	29.4
29	月	ごはん	牛乳	のり佃煮 厚焼き卵 野菜のマヨ昆布あえ 夏のっぺい汁	牛乳 のり 卵 昆布 ちくわ 厚揚げ	米 水あめ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でん粉 菜種油 大豆油	にんじん キャベツ ほうれん草 こんにゃく ズッキーニ えだまめ	731	25.6
30	火	ごはん	牛乳	厚揚げの四川炒め のり酢あえ ワンタンスープ	牛乳 大豆ミート 厚揚げ 味噌 のり 豚肉 なると	米 米油 砂糖 でん粉 ワンタン ごま油 ラー油	にんにく しょうが エリンギ メンマ さやいんげん にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ 長ねぎ	738	27.4
31	水	ごはん	牛乳	夏野菜のキーマカレー こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆ミート 青大豆	米 じゃがいも カレールウ 米油 砂糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ズッキーニ ビーマン トマト キャベツ こんにゃく ホールコーン	757	26.8

一食平均エネルギー：774 Kcal

たんぱく質：30.1 g

脂質：20.5 g

食塩：2.5 g

* 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

【食育の日献立：沖縄県】

観光地としても人気のある沖縄県。16日は豚肉、ゴーヤー、黒糖、昆布などを使った沖縄県にちなんだ料理を食べて、夏の暑さに負けないパワーをもらいましょう。

【ふるさと献立：枝豆】

上越産のうま味と甘みのある枝豆を味わいましょう。

【防犯の日献立】防犯の合言葉「いかのおすし」にちなんだ献立です。

いか…知らない人について**い**かない
の……知らない人の車に**の**らない
お……**お**おごえを出す
す……**す**ぐ逃げる
し……大人に**し**らせる



上越市食育推進
キャラクター
もぐもぐジョッピー