

令和6年 7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 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	体の調子を整えるもの		
1	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテト 中華たまごスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ちくわ	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	にんにく キャベツ 長ねぎ ピーマン 玉ねぎ にんじん ほうれん草	781	29.7
2	火	麦ごはん	牛乳	セルフの天井(めぎすとズッキーニ) ごま酢あえ わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳 めぎす 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 大麦 小麦粉 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま じゃがいも	ズッキーニ ほうれん草 もやし コーン にんじん 玉ねぎ	848	28.4
3	水	黒糖 こめ粉パン	牛乳	オムレツの豆乳チーズソース パインサラダ 野菜スープ	牛乳 卵 豆乳シュレッド ベーコン	こめ粉パン 黒砂糖 でんぷん 砂糖 ひまわり油 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも スパゲッティ	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり パイン缶 にんじん しめじ さやいんげん	815	31.1
4	木	ごはん	牛乳	さばのソース焼き しらたきのつるつる炒め ピリ辛みそ汁	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油 でんぷん じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ しらたき ピーマン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	796	33.4
5	金	ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラ星のハンバーグ ゆかりあえ 七夕汁 豆乳パンナコッタ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 かまぼこ 豆腐 昆布 豆乳	米 ラード 砂糖 じゃがいも 米油 でんぷん そうめん ぶどう糖	玉ねぎ もやし にんじん きゅうり 赤しそ えのきたけ オクラ いちご	777	25.4
8	月	ごはん	牛乳	笹かまのカレーマヨ焼き 昆布あえ スタミナ夏豚汁	牛乳 笹かまぼこ 昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ なす こんにゃく にら にんにく	755	29.3
9	火	枝豆ごはん	牛乳	厚焼きたまご キャベツの塩こうじあえ とびうおのつみれ汁	牛乳 卵 とび魚 豆腐 みそ	米 大麦 ごま 砂糖 でんぷん 大豆油 ごま油	枝豆 キャベツ もやし きゅうり にんにく にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	773	32.6
10	水	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き わかめの和え物 きゃべつのみそ汁	牛乳 いわし わかめ 厚揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 春雨	しょうが もやし コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん	797	29.4
11	木	ゆで中華麺	牛乳	タンメン 中華あえ みそポテト	牛乳 豚肉 なんと うずら卵 みそ	中華麺 ごま ごま油 じゃがいも 米油 砂糖	にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン もやし ほうれん草	781	32.4
12	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのサラサ揚げ 漬物あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか 油揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 小麦粉 米油	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん 福神漬 かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ なす さやいんげん	793	30.3
16	火	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごまみそワタンスープ	牛乳 ツナ ひじき 大豆 なんと みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 ワンタン ねりごま ごま	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ キャベツ 長ねぎ	793	28.4
17	水	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐のチリソース きゅうりのナムル 春雨スープ	牛乳 高野豆腐 豚肉 わかめ たら	米 でんぷん コーンフラワー 米粉 米油 ごま油 砂糖 ごま 緑豆春雨	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ にら	832	28.0
18	木	ソフト麺	牛乳	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 青大豆	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	809	32.6
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日・広島県】 厚揚げのオイマヨ焼き ドレッシングサラダ 呉の肉じゃが	牛乳 厚揚げ 豚肉	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖	キャベツ にんじん 小松菜 コーン 玉ねぎ しらたき	789	28.1
22	月	ごはん	牛乳	【小山 作之助生誕160周年献立】 ココアの素 カツレツ かつぱサラダ 卵の花汁	牛乳 豚肉 卵 青大豆 豆腐 みそ おから	米 ココアの素 小麦粉 パン粉 米油 じゃがいも	きゅうり キャベツ 大根 にんじん 長ねぎ	921	34.2
23	火	麦ごはん	飲む ヨーグルト	【ふるさと献立】 大潟野菜の夏カレー こんにゃくと海藻の梅サラダ 枝豆の塩ゆで	飲むヨーグルト スキムミルク 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 砂糖 米油 じゃがいも カレールウ ごま	にんにく 玉ねぎ なす トマト かぼちゃ サラダこんにゃく キャベツ コーン 梅干し 枝豆	771	26.2

一食平均エネルギー:802 Kcal

たんぱく質:30.0 g

脂質:20.5 g

食塩:2.4 g

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