

令和6年 7月分

学 校 給 食 献 立 表

〔頸城中〕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	脂質	塩分
		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	g	g
1	月	麦ごはん	牛乳	セルフのそぼろ丼 こまつなマヨネーズあえ ごまみそワントンスープ	牛乳 豚肉 大豆 なると みそ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ワントン ねりごま ごま	玉ねぎ ビーマン しょうが コーン 小松菜 キャベツ にんじん メンマ もやし 長ねぎ	774	28.9	21.1	2.2
2	火	ごはん	牛乳	豚肉の塩こうじ焼き にんじんと切干大根のツナ炒め もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ もずく 油揚げ みそ	米 米油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 切干大根 ピーマン 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	778	30.3	20.5	2.2
3	水	黒糖 こめ粉パン	牛乳	チーズオムレツ スパゲティーサラダ 野菜スープ	牛乳 卵 チーズ ベーコン	こめ粉パン 黒砂糖 スパゲッティ 米油 ごま じゃがいも 砂糖 でんぷん	パセリ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ 小松菜	834	34.3	24.7	3.2
4	木	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き わかめの和えもの き야べつのみそ汁	牛乳 いわし わかめ 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 春雨 ごま	しょうが もやし コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	803	30.5	23.3	2.4
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 星のゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 昆布 豆乳	米 砂糖 じゃがいも でんぷん そうめん ラード	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 甘夏 メロン	768	25.1	16.8	2.1
8	月	ごはん	牛乳	ギョーザ メンマサラダ 夏野菜の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま 米油 じゃがいも ラード	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが メンマ きゅうり もやし にんじん にんにく 干ししいたけ なす ズッキーニ	831	29.1	24.0	2.1
9	火	わかめごはん	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	わかめ 牛乳 卵 とび魚 豆腐 みそ 大豆	米 大麦 ごま 砂糖 でんぷん ごま油 大豆油	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	749	31.3	19.3	3.0
10	水	ごはん	牛乳	手作りサクサクふりかけ ししゃもの一味焼き 五目きんぴら 夏野菜のカレースープ	青のり 牛乳 ししゃも さつま揚げ 豚肉 大豆 厚揚げ	米 パン粉 ごま 砂糖 米油 じゃがいも カレールウ	にんじん こんにゃく ピーマン にんにく 玉ねぎ ゆうがお なす トマト	791	30.1	21.9	2.4
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 なると うずら卵 大豆 みそ	中華麺 米油 ごま油 ごま じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ にら もやし 小松菜	798	33.3	18.9	3.3
12	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのごまみそチーズ焼き 五目おかかきんぴら 地場野菜のみそ汁	牛乳 いか みそ チーズ さつま揚げ 茎わかめ かつお節 油揚げ 大豆	米 ごま 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく ピーマン 玉ねぎ えのきたけ ゆうがお 小松菜	750	33.5	16.8	2.8
16	火	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 米粉 米油 ごま油 砂糖 ごま 緑豆春雨 コーンフラワー	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ にら	817	28.0	22.2	2.3
17	水	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 青大豆 昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ なす こんにゃく にら にんにく	753	30.2	18.0	2.4
18	木	ソフト麺	牛乳	フレッシュトマトのミートソース ひじきサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 青大豆 チーズ	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ トマト キャベツ コーン 小松菜	857	36.5	21.7	2.3
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日：広島県】 白身魚のから揚げレモンソース 呉（くれ）の肉じゃが オイスターソース入り 中華たまごスープ	牛乳 ほき 豚肉 卵	米 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 じゃがいも ごま油	レモン 玉ねぎ しらたき にんじん メンマ もやし 小松菜 長ねぎ	777	32.1	21.7	2.2
22	月	ごはん	牛乳	セルフのホイコーロー丼 ローストチーズポテト みそキムチスープ	牛乳 豚肉 チーズ 厚揚げ なると みそ	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 にんじん メンマ 玉ねぎ しめじ にら キムチ	783	30.4	20.0	2.3
23	火	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 夏野菜カレー こんにゃくと海藻の梅サラダ ゆで枝豆	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 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	809	27.1	20.8	2.3
24	水	ごはん	牛乳	さばのソース焼き しらたきと野菜の炒めもの 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	778	33.1	22.0	2.3
25	木	あっさり ピラフ	牛乳	ミートボール コロコロ野菜のごまサラダ クリームスープ	ツナ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン 白いんげん豆 青大豆 スキムミルク	米 大麦 米油 ごま じゃがいも	玉ねぎ コーン にんじん パセリ もやし 小松菜 エリンギ	741	30.5	23.4	2.4
26	金	麦ごはん	牛乳	マーボー丼 茎わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 茎わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ にら 長ねぎ キャベツ こんにゃく コーン	791	30.5	20.5	2.4

一食平均エネルギー：789 Kcal

たんぱく質：30.8 g

食塩：2.5 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。