

令和7年 6月分

学 校 給 食 献 立 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	体の調子を整えるもの		
2 月	ごはん	牛乳	ぶたにくのこうみいため わふうのりポテサラダ もやしとあつあげのみそしる	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし こまつな	653	28.8
3 火	ごはん	牛乳	タンドリーサーモン ひじきのマヨネーズサラダ かきたまじる	牛乳 さけ ヨーグルト ひじき 豆腐 卵	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ でんぷん	しょうが にんにく キャベツ にんじん とうもろこし えのきたけ たけのこ ほうれん草	595	28.8
4 水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ あおのりポテトビーンズ もやしとニラのナムル	牛乳 豚肉 なたと みそ 大豆 青のり	中華麺 米油 じゃがいも でんぷん 砂糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ メンマ とうもろこし もやし にら	655	27.7
5 木	ごはん	牛乳	セルフのもぐもぐかみかみどん なめたけあえ わかめのみそしる とうにゅうパンナコッタ	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ みそ 大豆 豆乳	米 米油 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん きくらげ こんにゃく ピーマン こまつな もやし なめたけ だいこん 長ねぎ	631	24.3
6 金	コッペパン	牛乳	チリコンカン アスパラサラダ リボンマカロニのとうにゅうスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 白いんげん 豆乳	コッペパン 米油 パン粉 じゃがいも マカロニ 米粉	玉ねぎ にんにく トマト ★アスパラガス キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	603	29.4
9 月	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき じゃがいもとごぼうのきんぴら キャベツのみそしる	牛乳 子持ちししゃも ベーコン 厚揚げ みそ 大豆	米 オリーブ油 じゃがいも 米油 砂糖	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ えのきたけ	572	22.9
10 火	ごはん	牛乳	あつあげのにくみそあんかけ キャベツのにんにくふうみあえ たまごスープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ わかめ なたと 卵	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	605	24.2
11 水	ソフトめん	牛乳	カレーミートソース わかめサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ソフト麺 米油 小麦粉 植物油 米粉 砂糖	たまねぎ にんじん エリンギ しょうが にんにく もやし キャベツ	692	27.9
12 木	ごはん	牛乳	みそだいず アスパラのこんぶあえ じゃがいものそばろに	牛乳 大豆 みそ 昆布 豚肉 厚揚げ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	もやし ★アスパラガス とうもろこし たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	635	26.5
13 金	ごはん	牛乳	いかのたつたあげ ゆかりあえ わかめのみそしる	牛乳 いか 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん ゆかり粉 たまねぎ	607	25.3
16 月	ごはん	牛乳	あじのかばやきふう キャベツのごまあえ さんさいじる	牛乳 あじ ちくわ 油揚げ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 長ねぎ たけのこ 山菜 こんにゃく	604	26.5
17 火	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ (にくそばろ・ナムル) ワントンスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 なたと	米 米油 三温糖 ごま油 ワントン	ぜんまい たけのこ にんじん しょうが にんにく もやし ほうれん 草 はくさい 長ねぎ	583	23.6
18 水	ごはん	牛乳	【牧中3年生が考えた献立】 とうふハンバーグオニオンソース カレーあえ いもだんごじる	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 小麦粉	たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	593	21.9
19 木	とうきびめし	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～九州地方～ ながさきてんぷら きゅうりのかおりづけ はかたラーメンふうスープ	牛乳 メルルーサ 豚肉 かまぼこ	米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米油 ごま油	とうもろこし きゅうり キャベツ だいこん もやし にんじん しょうが ほうれん草 きくらげ	605	27.5
20 金	こめこの アップル パン	牛乳	オムレツのケチャップソース ブロッコリーサラダ ウイナースープ ヨーグルト	牛乳 卵 白いんげん ウイナー ヨーグルト	米粉パン 砂糖 米油 じゃがいも	りんご キャベツ とうもろこし ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな	666	29.3
23 月	ごはん	牛乳	ポークカレー アスパラのふくじんづけあえ	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 米油 小麦粉 植物油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ ★アスパラガス 福神漬	631	21.1
24 火	ごはん	牛乳	ささかまのおこのみやき きりぼしだいこんのやきそばふう とりだんごじる	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 ハム 鶏肉 油揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油	キャベツ にんじん ピーマン ★切干大根 だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ	597	22.0
25 水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのフライあまだれがけ はるさめサラダ もずくスープ	牛乳 さめ 豆腐 なたと もずく	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 春雨 ごま油 じゃがいも	キャベツ とうもろこし にんじん 長ねぎ	630	23.9
26 木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ぶたにくのバーベキューソースがけ うめあえ じゃがいものみそしる	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	りんご にんにく キャベツ もやし 梅 きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	611	26.1
27 金	ごはん	牛乳	だしまきたまご ひじきとツナのにも とんじる	牛乳 卵 ひじき ツナ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ごぼう 長ねぎ	600	25.1
30 月	ごはん	牛乳	さばのしょうがに きりぼしだいこんサラダ しおちゃんこじる	牛乳 さば 豚肉 豆腐	米 砂糖 でんぷん 米油	しょうが もやし にんじん ★切干大根 ほうれん草 キャベツ 長ねぎ にら こんにゃく	612	29.7

一食平均エネルギー:618 Kcal

たんぱく質:25.8 g

脂質:18.9 g

食塩:2.2 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。