

令和7年 6月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大潟町小〕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	あつあげとじゃがいもの ごまケチャップがらめ わかめのちゅうかサラダ ごもくスープ	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ ぶたにく なんと	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	もやし キャベツ にんじん コーン たまねぎ メンマ にら	604	21.1
3 火	ごはん	牛乳	【かみかみこんだて】 ししゃものいそべあげ かみかみきんぴら じゃがいもとこまつなのみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり くわわかめ さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	メンマ にんじん こんにやく たまねぎ えのきたけ こまつな	627	21.0
4 水	アップル米粉パン	牛乳	しんじやがとアスパラのグラタン マカロニフレンチサラダ にくだんごのトマトスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく ぶたにく	こめこパン じゃがいも こめあぶら こめこ マカロニ さとう でんぷん 水あめ	りんご たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり コーン にんにく にんじん しめじ トマト パセリ	676	26.2
5 木	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ こんにやくのごまサラダ ウインナーとコーンのこめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと わかめ とうにゅう ウインナー チーズ	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごま こむぎこ こめこ ノンエッグマヨネーズ	メンマ にんじん もやし ながねぎ キャベツ こまつな こんにやく コーン	653	27.5
6 金	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース いそマヨあえ にらとじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ だいず みそ	こめ さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	りんご にんにく にんじん キャベツ こまつな もやし たまねぎ えのきたけ にら	633	26.1
9 月	ごはん	牛乳	セルフのしおだれやきにくどん ローストチーズポテト ごまみそこめコワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なんと みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも こめコワンタン ねりごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ にら レモン パセリ メンマ もやし ながねぎ	616	25.0
10 火	麦ごはん	牛乳	セルフのガパオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら はるさめ さとう ごま じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ピーマン パジル キャベツ きゅうり にんじん トマト レタス	610	23.7
11 水	あじさいごはん	牛乳	【入梅こんだて】 あつやきたまご ごまずあえ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう たまご ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	こめ くらまい さとう ごま じゃがいも	えだめめ 赤しそ きりぼしだいこん もやし にんじん こまつな コーン だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ	617	24.0
12 木	ゆでうどん	牛乳	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき キャベツときゅうりのごまサラダ	スキムミルク ぶたにく なんと あぶらあげ いわし あおだいず	ゆでうどん さとう カレーウ でんぷん じゃがいも こめパンこ なたね油 ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり もやし	649	25.0
13 金	ごはん	牛乳	ホキのからあげオニオンソース のりずあえ とんじる	ぎゅうにゅう ホキ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが りんご きりぼしだいこん もやし こまつな にんじん ごぼう こんにやく ながねぎ	596	26.4
16 月	ごはん	牛乳	あまぎょーザ もやしのナムル ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんにく メンマ	692	25.5
17 火	ごはん	牛乳	さばのにはいずやき きりぼしだいこんのソースいため とうふのみそ汁	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あおのり とうふ みそ だいず	こめ こめあぶら じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし たまねぎ えのきたけ にら	591	26.3
18 水	コッペパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグトマトソースかけ キャベツとツナのソテー やさいのクリームチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン いちごジャム さとう ラード こめあぶら じゃがいも こめこ	いちご たまねぎ トマト にんじん にんにく キャベツ コーン エリンギ パセリ	600	26.1
19 木	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき もずくのチャブチェ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ぶたにく もずく ツナ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しめじ	630	24.0
20 金	ごはん	牛乳	アジフライ ゆかりあえ 大潟やさいのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ あつあげ だいず みそ	こめ こむぎこ こめあぶら ソース ごま じゃがいも	もやし にんじん キャベツ あかしそ たまねぎ えのきたけ	595	23.8
23 月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき あおのりローストポテト しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり あつあげ かまぼこ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが もやし キャベツ ほうれんそう	599	23.2
24 火	ごはん	牛乳	タラのみそマヨネーズやき きゃべつのごまこんぶあえ じゃがいもマーボー	ぎゅうにゅう たら みそ こんぶ ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	きゅうり キャベツ もやし にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ にら	635	29.4
25 水	ごはん	牛乳	【減塩の日こんだて】 厚揚げのごまだれがけ にんじんのツナいため めぎすのつみれ汁	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ めぎす とうふ みそ だいず	こめ ごま さとう でんぷん こめあぶら	にんじん もやし ピーマン きりぼしだいこん たまねぎ ごぼう ながねぎ	580	25.6
26 木	ソフト麺	牛乳	ごもくあんかけスープ こくとうきなこまめ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと いりだいず きなこ くきわかめ	ソフトめん ごまあぶら でんぷん くらざとう ごま	しょうが にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ きゅうり	603	27.8
27 金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 くるまふのあげに きゅうりのうめこんぶあえ ひめたけかきたまじる	ぎゅうにゅう あおだいず こんぶ ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ ふ こめこ でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり うめぼし たまねぎ ひめたけのこ	617	23.0
30 月	麦ごはん	牛乳	スパイススキーマカレー あおだいずサラダ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ ごま ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ アセロラ	691	21.6

一食平均エネルギー:624 Kcal

たんぱく質:24.9 g

脂質:18.5 g

食塩:2.0 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。