

令和7年 6月分

学校給食こんだて表

〔吉川小〕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	脂質 g	塩分 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	ちくわのおこのみやき もずくのチャプチェ 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 ノイグマヨネーズ ごまあぶら さとう こめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ こまつな しめじ さいいんげん	636	24.6	20.0	2.0
3	火	ツナコーン ごはん	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ みそストローネ	ぎゅうにゅう ツナ たまご ウインナー だいず みそ	こめ こめあぶら でんぷん さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく エリンギ トマト	591	22.5	19.9	2.0
4	水	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 ししゃものいそべあげ くきわかめのかみかみさんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり くきわかめ さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	こめ こむぎこ ノイグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ こまつな	635	23.7	20.6	2.0
5	木	むぎごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみだいずサラダ 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 こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ アセロラ	682	21.9	20.4	2.0
6	金	ゆで ちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ こんにゃくのごまサラダ 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 なると とうにゅう ウインナー	ちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま こめこ ノイグマヨネーズ	にんじん キャベツ たまねぎ コーン もやし こまつな サラダこんにゃく	631	25.0	15.3	1.9
9	月	ごはん	牛乳	さばのにばいすやき きりぼしだいこんのソースいため さわにわん	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あおのり ぶたにく	こめ こめあぶら はるさめ	しょうが きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし えのきたけ たけのこ ごぼう ねぎ	584	27.0	15.8	1.8
10	火	ごはん	牛乳	あまぎょーザ もやしのナムル とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ ラード こむぎこ でんぷん こめあぶら 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 にんじん ほうれんそう にんにく メンマ	655	24.2	22.4	1.8
11	水	あじさいごはん	牛乳	【食育の日 入梅献立】 あつやきたまご ごまずあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ とうふ	こめ くろまい さとう でんぷん だいずあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	えだまめ あかしも もやし きりぼしだいこん にんじん こまつな だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	601	23.5	19.4	2.4
12	木	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 もやしとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ さとう でんぷん ノイグマヨネーズ	りんご にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ もやし えのきたけ	603	26.1	20.1	2.0
13	金	ソフトめん	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 なると 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 くろざとう こめあぶら	しょうが にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	602	28.5	14.6	1.9
16	月	むぎごはん	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 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 バジル キャベツ きゅうり にんじん トマト レタス	605	23.9	17.9	2.0
17	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 あつあげのごまだれがけ にんじんのツナいため めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ めぎす とうふ みそ	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 たまねぎ ごぼう ねぎ	586	25.9	18.8	1.7
18	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグケチャップソースかけ キャベツとエリンギのソテー とうにゅう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 とうにゅう しろいんげんまめ	コッペパン 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 にんじん エリンギ にんにく キャベツ コーン ブロッコリー	592	26.1	19.5	2.6
19	木	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため あおのりローストポテト ごまみそこめこワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり なると	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも こめこワントン ねりごま ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん メンマ もやし ながねぎ	641	24.6	19.5	1.8
20	金	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 マーボーじゃが	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 ノイグマヨネーズ 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 にんじん にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ にら	629	28.9	18.9	1.8
23	月	ごはん	牛乳	あじのうめソース しらたきのつつついため キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ だいず みそ	こめ ごまあぶら こめあぶら でんぷん さとう じゃがいも	うめぼし にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ えのきたけ	595	27.9	17.1	2.0
24	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 くるまふのあげに きゅうりのうめこんぶあえ たまごいりひめたけじる	ぎゅうにゅう こんぶ あおだいず 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	603	22.0	18.3	1.8
25	水	アップル こめこパン	牛乳	しんじゃがとうにゅうグラタン アスパラサラダ にくだんごのトマトスープ	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう とうにゅうシュレッド 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 でんぷん マカロニ さとう	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス コーン にんにく にんじん しめじ トマト パセリ	603	23.7	19.2	2.4
26	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため みそポテト しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	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 もやし しょうが しそ キャベツ ほうれんそう	590	24.3	16.6	1.5
27	金	ゆでうどん (発酵乳 プレーン)	牛乳	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき わかめのサラダ	のむヨーグルト ぶたにく なると あぶらあげ いわし わかめ あおだいず	ゆでうどん さとう カレールウ でんぷん じゃがいも パンこ こめあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ ほうれんそう しょうが きゅうり もやし	617	24.7	11.6	2.0
30	月	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 もやし こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	588	26.6	17.5	1.8

一食平均エネルギー：613 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：18.3 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。