

令和7年 6月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔清里小〕上越市教育委員会

日	曜	献立		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汁	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 でんぶん /アイガ 野菜	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 えのきだけ	602	26.1
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	ツナ ぎゅうにゅう たまご ウィナー だいず みそ	こめ こめあぶら でんぶん さとう だいずあぶら マカロニ じゃがいも なたねあぶら	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	605	22.7
4	水	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 ししゃものいそべあげ くきわかめのきんぴら じゃがいものみそ煮	ぎゅうにゅう あおのり こもちししゃも くきわかめ さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	こめ こめこ /アイガ 野菜 こめあぶら さとう こま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきだけ こまつな	622	21.9
5	木	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 ウィンナーとコーンの 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 ウィンナー	ちゅうかめん さとう こまあぶら こま こめこ /アイガ 野菜	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな サラダこんにゃく コーン	624	24.8
6	金	麦ごはん	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 こま 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 アセロラかしゅう	666	22.0
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 ビーマン もやし えのきだけ たけのこ ごぼう ながねぎ	588	27.2
10	火	ごはん	牛乳	あますギョーザ 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 とうふ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぶん こめあぶら さとう こまあぶら こま	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	652	23.9
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 ごますあえ 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 くらまい さとう でんぶん だいずあぶら こま じゃがいも こまあぶら	えだまめ あかしそ もやし きりぼしだいこん ごぼう にんじん こまつな だいこん ほししいたけ こんにゃく ながねぎ	608	23.2
12	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 ごまきそこめコワンタンスープ	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 でんぶん じゃがいも こめコワンタン ねりごま こまあぶら こま	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	615	24.6
13	金	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 やさいのとうにゅう クリームチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく とり だいず ツナ ベーコン とうにゅう しろういんげんまめ	コッペパン いちごジャム 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	594	26.2
16	月	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき もすくのチャプチェ 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 もすく ツナ あつあげ	こめ /アイガ 野菜 こまあぶら 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 さやいんげん	635	24.6
17	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 あつあげのごまだれかけ 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 あぶらあげ とうふ みそ	こめ こま さとう でんぶん こめあぶら	にんじん もやし ビーマン たまねぎ ごぼう ながねぎ	602	26.7
18	水	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 こまあぶら はるさめ さとう じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ビーマン パジル キャベツ きゅうり にんじん トマト レタス	602	23.8
19	木	ソフトめん	牛乳	ごもくあんかけスープ 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 こまあぶら でんぶん くらざとう 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 ながねぎ キャベツ きゅうり	592	27.5
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 /アイガ 野菜 こめこ こま こまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	きゅうり キャベツ にんじん にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ ながねぎ にら	632	29.0
23	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 くるまふのあげに きゅうりのうめあえ たまごいりひめだけじる	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ ふ こめこ でんぶん こめあぶら さとう こま じゃがいも	キャベツ もやし えだまめ きゅうり うめほし たまねぎ ひめだけのこ	600	21.6
24	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのおおじそいため 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 だいず あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぶん 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	579	23.5
25	水	ごはん	牛乳	ホキからあげのオニオンソース のりすあえ とんじる	ぎゅうにゅう ホキ のり ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ でんぶん 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 ながねぎ	597	27.3
26	木	ゆでうどん ヨーグルト	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 でんぶん こめパンこ みずあめ こめ なたねあぶら こめあぶら	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 きゅうり もやし	608	23.9
27	金	アップル こめパン	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 ぶたにく	こめこパン じゃがいも こめあぶら こめこ でんぶん みずあめ マカロニ さとう	りんご たまねぎ キャベツ アスパラガス ブロッコリー コーン にんにく にんじん しめじ トマトみずに パセリ	592	23.9
30	月	ごはん	牛乳	あじのうめマヨやき しらたきのつるつるいため ぐたくさんみそ煮	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく あつあげ だいず	こめ さとう /アイガ 野菜 こめこ こめあぶら でんぶん じゃがいも	うめほし にんじん キャベツ しらたき ビーマン たまねぎ えのきだけ さやいんげん	604	28.1

一食平均エネルギー：610 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：18.1 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。