

令和7年 6月分

学 校 給 食 献 立 表

上越市立東頸中学校

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	豚肉のバーベキューソース 磯マヨ和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 油揚げ わかめ 大豆 みそ	米 砂糖 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 ほうれん草 玉ねぎ もやし えのきたけ	765	32.2	24.3	2.3
3	火	ツナ コーン ごはん	牛乳	焼きメンチカツ フレンチマカロニサラダ みそストローネ	牛乳 ツナ 鶏肉 豚肉 大豆 ウインナー みそ	米 米油 でんぷん マカロニ じゃがいも	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ フロッコリー にんじん にんにく エリンギ トマト	861	32.5	31.6	3.1
4	水	中華麺	牛乳	うすらの卵入りタンメンスープ こんにゃくのごまサラダ ウインナーとコーンの 米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 なんと うすら卵 豆乳 ウインナー	中華麺 砂糖 ごま油 ごま 米粉 ノイグ マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし にら 小松菜 サラダこんにゃく コーン	840	35.0	21.1	2.6
5	木	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 ししゃもの磯辺揚げ 茎わかめのかみかみきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 茎わかめ さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆	米 小麦粉 ノイグ マヨネーズ 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	783	26.9	23.4	2.3
6	金	麦ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみ大豆サラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 わかめ 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 キャベツ アセロラ	857	28.3	24.4	2.4
9	月	ごはん	牛乳	甘酢ギョーザ もやしのナムル 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが もやし ほうれん草 にんじん にんにく メンマ	825	29.2	26.4	2.3
10	火	あじさい ごはん	牛乳	【食育の日 入梅献立】 厚焼きたまご ごま酢和え けんちん汁	牛乳 卵 油揚げ 豆腐	米 黒米 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも ごま油	枝豆 赤しそ 切干大根 もやし にんじん 小松菜 大根 ごぼう 干ししいたけ こんにゃく 長ねぎ	724	27.6	22.1	2.9
11	水	ソフト麺	牛乳	五目あんかけスープ 黒糖きなこ豆 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 なんと 炒り大豆 きな粉 茎わかめ	ソフトめん ごま油 でんぷん 黒砂糖 米油	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 干ししいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり	762	36.6	17.1	2.5
12	木	ごはん	牛乳	さばの二倍酢焼き 切干大根のソース炒め 沢煮椀 チーズ	牛乳 さば さつま揚げ 青のり 豚肉 チーズ	米 米油 春雨	しょうが 切干大根 にんじん ピーマン もやし えのきたけ だけのこ ごぼう 長ねぎ	777	35.4	21.0	2.6
13	金	アップル 米粉パン	牛乳	新じゃがグラタン アスパラサラダ 肉団子のトマトスープ	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 豚肉	こめ粉パン じゃがいも 米油 米粉 でんぷん マカロニ 砂糖	りんご 玉ねぎ もやし きゅうり アスパラガス コーン にんにく キャベツ にんじん しめじ トマト	863	35.6	26.1	3.6
16	月	ごはん	牛乳	ちくわのお好み焼き もすくのチャプチェ ツナじゃが	牛乳 ちくわ 青のり かつお節 豚肉 もすく ツナ 厚揚げ	米 ノイグ マヨネーズ ごま油 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく しめじ さやいんげん	800	30.3	23.1	2.5
17	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 厚揚げのごまだれかけ にんじんのツナ炒め めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ ツナ めぎす 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 でんぷん 米油	にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	741	31.6	21.9	2.0
18	水	麦ごはん	牛乳	セルフのガバオ風ライス 春雨サラダ トマトとレタスのたまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆腐 卵	米 大麦 米油 ごま油 春雨 砂糖 じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ 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	763	29.5	21.2	2.6
19	木	ごはん	牛乳	タラのみそマヨネーズ焼き キャベツのごまこんぶ和え マーボーじゃが	牛乳 たら みそ 昆布 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ノイグ マヨネーズ 米粉 ごま ごま油 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	きゅうり キャベツ にんじん にんにく しょうが にら 干ししいたけ 玉ねぎ 長ねぎ	822	36.8	24.4	2.3
20	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 野菜の豆乳クリームチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 だいす ツナ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン いちごジャム 砂糖 米油 でんぷん じゃがいも 米粉	いちご 玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく キャベツ コーン フロッコリー	783	33.8	24.1	3.8
23	月	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め 青のりローストポテト ごまみそ米粉ワントンスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 青のり なんと	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米粉ワントン ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ にら にんじん えのきたけ メンマ もやし 長ねぎ	802	31.5	21.3	2.3
24	火	ごはん	牛乳	ホキ唐揚げのオニオンソース のり酢あえ 豚汁	牛乳 ホキ のり 豚肉 豆腐 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ しょうが もやし 小松菜 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	753	33.5	20.7	2.2
25	水	うどん	飲む ヨーグルト	カレー南蛮汁 いわしのカリカリ焼き わかめのサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 なんと 油揚げ いわし わかめ 青大豆	ゆでうどん 砂糖 カレールウ でんぷん じゃがいも パン粉 米油	にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ 長ねぎ ほうれん草 しょうが きゅうり もやし	794	30.3	14.9	2.6
26	木	ごはん	牛乳	あじの梅マヨ焼き しらたきのつるつる炒め 季節の野菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 あじ みそ 豚肉 厚揚げ 大豆	米 砂糖 ノイグ マヨネーズ 米粉 米油 でんぷん じゃがいも	梅干し にんじん キャベツ しらたき ピーマン 玉ねぎ えのきたけ なす さやいんげん	758	36.0	21.6	2.2
27	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 串麩の揚げ煮 きゅうりの梅こんぶ和え たまご入り姫竹汁	牛乳 青大豆 昆布 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 ふ 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり 梅干し 玉ねぎ 姫だけのこ	757	26.2	21.2	2.1
30	月	ごはん	牛乳	豚肉の青じそ炒め みそポテト 塩こうじスープ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ にんじん もやし しょうが しそ しめじ キャベツ ほうれん草	751	30.2	19.4	2.0

ー食平均エネルギー：790kcal

たんぱく質：31.9g

脂質：22.4g

食塩：2.5g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。