

令和7年 6月分

学 校 給 食 献 立 表

〔柿崎中学校〕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			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	豆腐ハンバーグオニオンソース 磯香あえ 芋だんご汁		牛乳 大豆 鶏肉 豆腐 のり 油揚げ	米 砂糖 かたくり粉 いもだんご	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	715	26.2
3	火	中華めん	牛乳	五目ラーメンスープ 青のりポテトビーンズ もやしとニラのナムル		牛乳 豚肉 うずらたまご なんと 大豆 青のり	中華めん じゃがいも かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ もやし にら	825	35.0
4	水	コッペパン	牛乳	チリコンカン(パンにはさんで食べよう) アスパラサラダ リボンマカロニの豆乳スープ		牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆乳	パン 油 パン粉 オリーブ油 じゃがいも 白いんげん豆 マカロニ 米粉	たまねぎ にんにく トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン にんじん	832	34.9
5	木	ごはん	牛乳	セルフのもぐもぐかみかみ丼 なめたけあえ 厚揚げのみそ汁 豆乳パンナコッタ		牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 油 砂糖 じゃがいも パンナコッタ	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	741	27.8
6	金	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 かき玉汁		牛乳 さけ 豆乳ヨーグルト ひじき 豆腐 かまぼこ たまご	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ かたくり粉	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン たけのこ えのきたけ ほうれんそう	707	34.4
9	月	ごはん	牛乳	あじのかば焼き風 キャベツのごまあえ 山菜入りけんちん汁		牛乳 あじ ちくわ 油揚げ	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	キャベツ 小松菜 にんじん だいこん ごぼう たけのこ 山菜 こんにゃく 長ねぎ	717	30.4
10	火	ソフトめん	牛乳	カレーミートソース 海草とこんにゃくのサラダ		牛乳 豚肉 大豆 海草	ソフトめん 油 カレールウ 米粉 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく もやし きゅうり こんにゃく	831	31.7
11	水	給食なし								
12	木	ごはん	牛乳	厚揚げの肉みそあんかけ(2個) 無限キャベツ わかめと卵のスープ		牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ わかめ なんと たまご	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	701	27.2
13	金	ごはん	牛乳	いかの竜田揚げ かおりあえ じゃがいものみそ汁		牛乳 いか 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 かたくり粉 油 じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん 青じそ たまねぎ	713	28.8
16	月	給食なし								
17	火	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ(肉そぼろ・ナムル) ワントンスープ		牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 ごま 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 ほうれんそう たまねぎ はくさい チンゲンサイ	714	27.3
18	水	米粉 アップルパン	牛乳	オムレツのケチャップソース グリーンサラダ ポテトスープ ヨーグルト		牛乳 たまご ウインナー ヨーグルト	米粉パン 砂糖 油 じゃがいも 白いんげん豆	りんご キャベツ きゅうり フロccoliー にんじん たまねぎ チンゲンサイ	834	35.2
19	木	とうきびめし	牛乳	【味めぐり～九州～】 長崎天ぷら(2個) きゅうりの香り漬け 博多ラーメン風スープ		牛乳 たら 青のり 豚肉 かまぼこ	米 小麦粉 砂糖 米粉 油 ごま油	コーン きゅうり キャベツ だいこん にんじん もやし ほうれんそう きくらげ しょうが	709	26.0
20	金	給食なし								
23	月	ごはん	牛乳	アスパラ入りポークカレー 福神あえ		牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 カレールウ	たまねぎ にんじん アスパラガス しょうが にんにく キャベツ こまつな だいこん なす れんこん しそ	724	21.3
24	火	ごはん	牛乳	ささかまのお好み焼き(2枚) 切干大根の焼きそば風 鶏だんご汁		牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 ハム 油揚げ とりだんご	米 ノンエッグマヨネーズ 油	切干大根 にんじん キャベツ ピーマン だいこん えのきたけ 長ねぎ	728	28.0
25	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのフライごまケチャップソース 春雨サラダ もずくスープ		牛乳 さめ かまぼこ もずく	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ 長ねぎ	722	24.8
26	木	ごはん	牛乳	だし巻きたまご ひじきとツナの煮物 豚汁		牛乳 たまご ひじき ツナ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 油 じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ	713	28.5
27	金	ごはん	牛乳	みそ大豆 ほうれん草とコーンのおひたし じゃがいものそぼろ煮		牛乳 大豆 みそ 豚肉 厚揚げ	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし コーン ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	756	31.2
30	月	ごはん	牛乳	【減塩の日】 豚肉のBBQソース炒め 梅あえ 大根のみそ汁		牛乳 豚肉 油揚げ みそ 大豆	米 油 砂糖 かたくり粉	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく キャベツ きゅうり こまつな うめ だいこん にんじん えのきたけ きぬさや	721	28.6

一食平均エネルギー：745 Kcal

たんぱく質：29.3 g

脂質：22.2 g

食塩：2.6 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ～日本一周 味めぐり～

6月 は九州地方の献立です。

今月の味めぐりは、九州地方の宮崎県、福岡県、長崎県の献立を取り入れられました。とうきびめしは、宮崎県の郷土料理です。お米が貴重だった時代に、お米と一緒に炊き米のかさを増し、人々のおなかを満たしたそうです。きゅうりの収穫量は宮崎県が全国一の量を誇ります。長崎天ぷらは、400年前から伝わる長崎県の郷土料理です。貿易相手のポルトガル人が食べていた、衣に味のついたフリッターが元になっています。スープは福岡県を中心に食べられている豚骨系の博多ラーメン風に仕上げました。