

令和7年 6月分

学 校 給 食 献 立 表

〔清里中〕上越市教育委員会

| 日 曜  | 献 立 名        |         |                                                            | 使 用 材 料 名                                    |                                                 |                                                                 | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>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<br>磯マヨ和え<br>もやしと油揚げのみそ汁                       | 牛乳 豚肉 のり 油揚げ<br>わかめ 大豆 みそ                    | 米 砂糖 でんぷん<br>ノイグ マヨネーズ                          | りんご にんにく にんじん<br>キャベツ ほうれん草 玉ねぎ<br>もやし えのきたけ                    | 760           | 32.3      |
| 3 火  | ツナコーン<br>ごはん | 牛乳      | オムレツ<br>フレンチマカロニサラダ<br>みそストローネ                             | ツナ 牛乳 卵<br>ウインナー 大豆 みそ                       | 米 米油 でんぷん<br>砂糖 大豆油 なたね油<br>マカロニ じゃがいも          | 玉ねぎ コーン パセリ<br>ブロッコリー キャベツ にんじん<br>にんにく エリンギ トマト                | 751           | 27.6      |
| 4 水  | ごはん          | 牛乳      | 【かみかみ献立】<br>ししゃもの磯部揚げ<br>茎わかめのきんぴら<br>じゃがいものみそ汁            | 牛乳 子持ちししゃも<br>青のり 茎わかめ<br>さつま揚げ 油揚げ<br>みそ 大豆 | 米 米粉 ノイグ マヨネーズ<br>米油 砂糖 ごま<br>じゃがいも             | にんじん ごぼう こんにゃく<br>玉ねぎ えのきたけ 小松菜                                 | 784           | 26.7      |
| 5 木  | ゆで中華麺        | 牛乳      | うすらの卵入りタンメンスープ<br>こんにゃくのごまサラダ<br>ウインナーとコーンの米粉むしパン          | 牛乳 豚肉 なんと<br>うすら卵 豆乳<br>ウインナー                | 中華麺 砂糖 ごま油<br>ごま 米粉<br>ノイグ マヨネーズ                | にんじん キャベツ 玉ねぎ<br>小松菜 サラダこんにゃく コーン                               | 819           | 33.0      |
| 6 金  | 麦ごはん         | 牛乳      | スパイススキーマカレー<br>かみかみ大豆サラダ<br>アセロラミルクゼリー                     | 牛乳 豚肉 大豆 青大豆<br>わかめ 豆乳                       | 米 大麦 米油<br>じゃがいも カレールウ<br>米粉 ごま 砂糖              | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんじん 切干大根 キャベツ<br>アセロラ果汁                       | 839           | 26.6      |
| 9 月  | ごはん          | 牛乳      | さばの二倍酢焼き<br>切干大根のソース炒め<br>沢煮椀<br>角チーズ                      | 牛乳 さば さつま揚げ<br>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<br>ピーマン もやし えのきたけ<br>たけのこ ごぼう 長ねぎ                | 771           | 35.7      |
| 10 火 | ごはん          | 牛乳      | 甘酢ギョーザ<br>もやしのナムル<br>豆腐の中華煮                                | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐<br>みそ                            | 米 ラード 小麦粉<br>大豆油 でんぷん 米油<br>砂糖 ごま油 ごま           | キャベツ 玉ねぎ にら しょうが<br>もやし ほうれん草 にんじん<br>にんにく メンマ                  | 822           | 29.2      |
| 11 水 | あじさい<br>ごはん  | 牛乳      | 【食育の日 入梅献立】<br>厚焼きたまご<br>ごま酢和え<br>けんちん汁                    | 牛乳 卵 油揚げ 豆腐                                  | 米 黒米 砂糖<br>でんぷん 大豆油 ごま<br>じゃがいも ごま油             | 枝豆 赤しそ 切干大根 もやし<br>にんじん 小松菜 大根 ごぼう<br>干しいたけ こんにゃく 長ねぎ           | 750           | 27.5      |
| 12 木 | ごはん          | 牛乳      | コロコロ豆の豚キムチ炒め<br>青のりローストポテト<br>ごまみそ米粉ワントンスープ                | 牛乳 豚肉 大豆 味噌<br>青のり なんと みそ                    | 米 米油 砂糖<br>でんぷん じゃがいも<br>米粉ワントン<br>ねりごま ごま油 ごま  | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>キムチ にら にんじん<br>メンマ もやし 長ねぎ                     | 773           | 29.8      |
| 13 金 | コッペパン        | 牛乳      | いちごジャム<br>ハンバーグケチャップソースかけ<br>キャベツとエリンギのソテー<br>野菜のクリームチャウダー | 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆<br>ツナ ベーコン<br>白いんげん豆             | コッペパン<br>いちごジャム<br>ラード 米油<br>じゃがいも 米粉           | いちご 玉ねぎ にんじん<br>エリンギ にんにく キャベツ<br>コーン ブロッコリー                    | 770           | 32.9      |
| 16 月 | ごはん          | 牛乳      | ちくわのお好み焼き<br>もずくのチャプチェ<br>ツナじゃが                            | 牛乳 ちくわ 青のり<br>かつお節 豚肉 もずく<br>ツナ 厚揚げ          | 米 ノイグ マヨネーズ<br>ごま油 砂糖 米油<br>じゃがいも               | にんじん 玉ねぎ 小松菜<br>にんにく しめじ さやいんげん                                 | 797           | 30.2      |
| 17 火 | ごはん          | 牛乳      | 【減塩の日献立】<br>厚揚げのごまだれかけ<br>にんじんのツナ炒め<br>めぎすのつみれ汁            | 牛乳 厚揚げ ツナ<br>めぎす 油揚げ 豆腐<br>みそ                | 米 ごま 砂糖<br>でんぷん 米油                              | にんじん もやし ピーマン<br>玉ねぎ ごぼう 長ねぎ                                    | 761           | 32.5      |
| 18 水 | 麦ごはん         | 牛乳      | セルフのガパオ風ライス<br>春雨サラダ<br>トマトとレタスのたまごスープ                     | 牛乳 豚肉 大豆<br>ベーコン 卵                           | 米 大麦 米油 ごま油<br>春雨 砂糖 じゃがいも<br>でんぷん              | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>エリンギ ピーマン バジル<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>トマト レタス     | 755           | 29.0      |
| 19 木 | ソフト麺         | 牛乳      | うすらの卵入り五目あんかけスープ<br>黒糖きなこ豆<br>くさわかめのサラダ                    | 牛乳 豚肉 なんと<br>うすら卵 炒り大豆<br>きな粉 茎わかめ           | ソフトめん ごま油<br>でんぷん 黒砂糖 米油                        | しょうが にんじん 玉ねぎ<br>もやし 干しいたけ 長ねぎ<br>キャベツ きゅうり                     | 768           | 36.1      |
| 20 金 | ごはん          | 牛乳      | タラのみそマヨネーズ焼き<br>きゃべつのごまこんぶ和え<br>マーボーじゃが                    | 牛乳 たら みそ 昆布<br>豚肉 大豆 厚揚げ                     | 米 ノイグ マヨネーズ 米粉<br>ごま ごま油 米油<br>じゃがいも 砂糖<br>でんぷん | きゅうり キャベツ にんじん<br>にんにく しょうが 干しいたけ<br>玉ねぎ 長ねぎ にら                 | 798           | 35.9      |
| 23 月 | ごはん          | 牛乳      | 【ふるさと献立】<br>車麩の揚げ煮<br>きゅうりの梅和え<br>たまご入り姫竹汁                 | 牛乳 昆布 豚肉 豆腐<br>卵 みそ                          | 米 小麦粉 米粉<br>米油 砂糖 ごま<br>じゃがいも                   | キャベツ もやし 枝豆 きゅうり<br>梅干し 玉ねぎ 姫たけのこ                               | 753           | 25.7      |
| 24 火 | ごはん          | 牛乳      | 豚肉の青じそ炒め<br>みそポテト<br>うすらの卵入り塩こうじスープ                        | 牛乳 豚肉 みそ 大豆<br>厚揚げ うすら卵                      | 米 米油 砂糖<br>でんぷん じゃがいも                           | 玉ねぎ にんじん もやし<br>しょうが しそ キャベツ<br>ほうれん草                           | 762           | 30.5      |
| 25 水 | ごはん          | 牛乳      | ホキ唐揚げのオニオンソース<br>のり酢あえ<br>豚汁                               | 牛乳 ホキ のり<br>豚肉 豆腐 みそ 大豆                      | 米 でんぷん 米油<br>砂糖 じゃがいも                           | 玉ねぎ しょうが もやし 小松菜<br>にんじん ごぼう こんにゃく<br>長ねぎ                       | 753           | 33.4      |
| 26 木 | ゆでうどん        | 飲むヨーグルト | カレー南蛮汁<br>いわしのカリカリ焼き<br>わかめのサラダ                            | 飲むヨーグルト 豚肉<br>なんと 油揚げ いわし<br>わかめ 青大豆         | ゆでうどん 砂糖<br>カレールウ でんぷん<br>米 米パン粉<br>なたね油 米油 水あめ | にんじん 玉ねぎ 干しいたけ<br>長ねぎ ほうれん草 しょうが<br>きゅうり もやし                    | 782           | 30.1      |
| 27 金 | アップル<br>米粉パン | 牛乳      | 新じゃがグラタン<br>アスパラサラダ<br>肉団子のトマトスープ                          | 牛乳 ツナ チーズ<br>鶏肉 豚肉                           | こめ粉パン じゃがいも<br>米油 米粉 でんぷん<br>水あめ マカロニ 砂糖        | りんご 玉ねぎ キャベツ<br>ブロッコリー アスパラガス<br>コーン にんにく にんじん<br>しめじ トマト水煮 パセリ | 780           | 30.6      |
| 30 月 | ごはん          | 牛乳      | あじの梅マヨ焼き<br>しらたきのつるつる炒め<br>具だくさんみそ汁                        | 牛乳 あじ みそ 豚肉<br>厚揚げ 大豆                        | 米 砂糖 ノイグ マヨネーズ<br>米粉 米油 でんぷん<br>じゃがいも           | 梅干し にんじん キャベツ<br>しらたき ピーマン 玉ねぎ<br>えのきたけ さやいんげん                  | 766           | 35.3      |

一食平均エネルギー：777 Kcal                      たんぱく質：31.0 g                      脂質：21.8 g                      食塩：2.5 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。