

令和7年 6月分

学 校 給 食 献 立 表

〔三和中〕上越市教育委員会

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	Kcal	g	g	g
2	月	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 卵	米 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	744	27.8	19.7	2.5
3	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き もずくのチャブチエ ツナじゃが	牛乳 いわし 豚肉 もずく ツナ 厚揚げ	米 砂糖 じゃがいも 米パン粉 ごま油 米油	しょうが にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 小松菜 にんにく さやいんげん	802	30.4	23.7	2.0
4	水	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース 磯マヨあえ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 のり みそ 油揚げ わかめ 大豆	米 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	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	758	32.4	23.7	2.4
5	木	ゆで中華麺	牛乳	うずらの卵入りタンメンスープ ちくわのおかかマヨ焼き こんにゃくのごまサラダ	牛乳 豚肉 なんと うずら卵 ちくわ 青のり かつお節	中華麺 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま	にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ 小松菜 サラダこんにゃく	797	36.4	21.6	3.0
6	金	アップル 米粉パン	牛乳	新じゃが豆乳グラタン アスパラガスのサラダ 肉団子のトマトスープ	牛乳 ツナ 豆乳 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 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	824	32.9	23.5	3.3
9	月	【食育の日献立】「行事食」に注目する今年度の食育の日献立、6月に取り上げるのは「入梅」です。「入梅」とは、暦の上で梅雨の始まりを意味します。給食では、梅雨の時期に咲くあじさいをイメージしたあじさいごはんを味わいましょう。									
		あじさい ごはん	牛乳	【食育の日：入梅献立】 厚焼きたまご ごま酢あえ 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 もやし にんじん ごぼう ほうれん草 大根 生しいたけ こんにゃく 長ねぎ 赤しそ	751	28.3	22.2	3.0
10	火	ごはん	牛乳	さばの二倍酢焼き 切干大根のソース炒め ピリ辛みそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 青のり 厚揚げ みそ	米 米油 じゃがいも ごま油	しょうが 切干大根 にんじん ピーマン もやし 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	758	33.2	20.8	2.3
11	水	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 豆腐 うずら卵	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 キャベツ 小松菜	744	29.3	19.7	2.0
12	木	ソフト麺	牛乳	ミートソース くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト キャベツ きゅうり	792	33.8	18.5	2.0
13	金	ごはん	牛乳	タラのみそマヨネーズ焼き きゃべつのごま昆布あえ マーボーじゃが	牛乳 たら みそ 昆布 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 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 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ にら	799	36.0	22.4	2.2
16	月	ごはん	牛乳	ホキの唐揚げ 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 にんじんこんにゃく 長ねぎ	741	32.5	20.1	2.2
17	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 厚揚げのごまだれがけ 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	739	31.4	21.9	2.0
18	水	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	832	26.4	23.3	2.3
19	木	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 大豆油 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	814	28.4	25.9	2.2
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スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ツナ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン 砂糖 米油 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 ブロッコリー	770	33.3	24.2	3.5
【23日(月)～27日(金) 三和中学校 歯と口の健康週間献立】 歯と口の健康を守るために、摂取すべき食品や栄養素を多く取り入れました。給食を通して、歯と口の健康と食事の関係について学ぶ1週間としましょう。											
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 ごまみそワタンスープ	牛乳 豚肉 大豆 味噌 青のり なんと みそ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ワンタン 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 メンマ もやし 長ねぎ	749	29.5	20.3	2.1
24	火	ごはん	牛乳	あじの梅マヨ焼き しらたきのつるつる炒め 三和産野菜のみそ汁	牛乳 あじ みそ 豚肉 厚揚げ 大豆	米 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉 米油 でんぷん	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 生しいたけ なす	764	34.7	22.4	2.2
25	水	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 牛乳 卵 ウインナー 大豆 みそ	米 米油 砂糖 大豆油 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく トマト	768	28.0	24.2	2.4
26	木	ゆでうどん	発酵乳 プレーン	カレー南蛮汁 黒糖きなこ豆 わかめのサラダ	発酵乳 豚肉 なんと 油揚げ 炒り大豆 きな粉 わかめ	ゆでうどん 砂糖 カレールウ でんぷん 黒砂糖 米油	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 きゅうり もやし コーン	738	28.0	11.7	2.3
27	金	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 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま	にんじん ごぼうこんにゃく 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	782	26.9	23.5	2.3
30	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 車麩の揚げ煮 きゅうりの梅昆布あえ 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 姫たけのこ	763	26.7	21.6	2.2

一食平均エネルギー：773 Kcal

たんぱく質：30.8 g

脂質：21.7 g

食塩：2.4 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。