

令和7年 6月分

学 校 給 食 献 立 表

〔名立中〕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	食塩相当量
		主食	飲み物			お か ず		血や肉になるもの								
2	月	ゆで中華麺	牛乳		タンメンスープ こんにゃくサラダ ウインナーとコーンの米粉むしパン	牛乳 豚肉 うずら卵 なると 豆乳 ウインナー		中華麺 米油 砂糖 ごま油 ごま 米粉 マヨネーズ		にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 コーン サラダこんにゃく	804	32.1	20.9	2.5		
3	火	ごはん	牛乳		白身魚のみそマヨネーズ焼き ごま昆布和え ツナじゃが	牛乳 たら みそ 昆布 厚揚げ ツナ		米 マヨネーズ 米粉 ごま ごま油 米油 じゃがいも 砂糖		小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん	763	35.6	20.5	2.0		
4	水	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 しめじ メンマ 小松菜	820	29.5	25.9	2.4		
5	木	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 みそ ウインナー 大豆		米 米油 砂糖 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	767	28.1	24.4	2.4		
6	金	ごはん	牛乳		豚肉のバーベキューソース 磯マヨ和え 油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 油揚げ 大豆 みそ		米 米粉 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 もやし ほうれん草 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 小松菜	756	33.3	22.9	2.2		
☆名立中学校 歯と歯肉の健康週間 よく噛むことは、歯の病気の予防になるだけでなく、記憶力、集中力もよくなります。噛みごたえのあるものを取り入れて、よく噛んで食べましょう。 ★印の付いている献立は、噛みごたえのある献立です。																
9	月	ソフト麺	牛乳		【歯と歯肉の健康週間】 五目あんかけスープ ★荳わかめのサラダ ★黒糖きなこ豆	牛乳 豚肉 なると うずら卵 荳わかめ 炒り大豆 きな粉		ソフトめん 米油 でんぷん ごま油 黒砂糖		しょうが にんじん もやし 干ししいたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり	755	35.3	18.1	2.4		
10	火	ごはん	牛乳		さばの照り焼き ★切干大根のソース炒め ★カミカミみそ汁 角チーズ	牛乳 さば 厚揚げ さつま揚げ 大豆 みそ チーズ		米 砂糖 米油 じゃがいも		しょうが 切干大根 にんじん キャベツ ピーマン こんにゃく メンマ 小松菜	799	35.9	24.2	2.6		
☆入梅献立 「入梅」は、暦の上での梅雨の始まりを意味します。あじさいをイメージした「あじさいごはん」を取り入れました。																
11	水	★あじさい ごはん	牛乳		【食育の日 入梅献立】 厚焼きたまご ★ごまサラダ 豚汁	青大豆 大豆 牛乳 卵 豚肉 豆腐 みそ		米 大麦 黒米 砂糖 でんぷん ごま 米油 じゃがいも		赤しそ もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ こんにゃく ごぼう にら	748	30.4	19.5	2.6		
12	木	ごはん	牛乳		★ししゃもの磯辺揚げ ★ひじきのサラダ けんちん汁	牛乳 ししゃも 青のり ひじき 豆腐		米 小麦粉 マヨネーズ 米油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油		キャベツ 小松菜 コーン にんじん 大根 こんにゃく ごぼう	768	26.1	24.9	2.0		
13	金	麦ごはん	牛乳		キーマカレー ★カミカミ大豆サラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 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 小松菜 キャベツ アセロラ	828	26.7	23.3	2.1		
16	月	◎地区大会 給食はありません。														
17	火	ごはん	牛乳		ほき唐揚げ オニオンソース のり酢あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 ほき のり 厚揚げ わかめ みそ 大豆		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 えのきたけ	741	31.6	20.5	2.4		
18	水	コッペパン	牛乳		いちごジャム ハンバーグのケチャップソースかけ キャベツとエリンギのソテー クリームチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ 白いんげん豆		コッペパン いちごジャム 砂糖 大麦 パン粉 米粉 米油 じゃがいも		玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ コーン にんにく ブロッコリー	792	33.9	24.0	3.4		
19	木	ごはん	牛乳		コロコロ豆の豚キムチ炒め ローストポテト ごまみそワントンスープ	牛乳 豚肉 大豆 なると みそ		米 米油 砂糖 じゃがいも ワンタン ねりごま ごま		しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ にら にんじん もやし メンマ 小松菜	773	30.2	20.3	2.1		
20	金	◎地区大会 給食はありません。														
23	月	ゆでうどん	飲む ヨーグルト プレーン		カレースープ めぎすの薬味焼き わかめのサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 なると 油揚げ めぎす わかめ		ゆでうどん カレールウ でんぷん 米油 砂糖 ごま		にんじん 玉ねぎ 小松菜 しょうが きゅうり もやし コーン	756	33.1	12.8	2.6		
☆減塩の日献立 今月の減塩おすすめメニューは「めぎすのつみれ汁」です。具材を多くすることで、みそなどの調味料を控えることができ、減塩につながります。																
24	火	ごはん	牛乳		【減塩の日献立】 厚揚げのごまだれがけ 野菜のツナたまご炒め めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ ツナ 卵 めぎす 豆腐 みそ		米 ごま 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも		にんじん キャベツ ピーマン 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	783	32.9	25.3	2.2		
25	水	アップル 米粉パン	牛乳		手作りポテトグラタン キャベツのサラダ 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 砂糖		りんご 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ トマト パセリ	827	33.1	23.7	3.6		
☆ふるさと献立 今月は、郷土料理の「姫竹汁」があります。姫たけのこの他に、名立産の野菜、ツナ缶、卵の入った 具沢山なお汁です。																
26	木	ごはん	牛乳		【ふるさと献立】 厚揚げとキャベツの炒めもの 名立産きゅうりの梅サラダ 姫竹汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 青大豆 ツナ 卵 みそ		米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも		にんじん しめじ キャベツ 小松菜 にんにく きゅうり もやし コーン 梅干し 姫たけのこ 玉ねぎ	795	32.9	23.5	2.3		
27	金	ごはん	牛乳		あじのお好み焼き風 しらたきのつるつる炒め 季節野菜のみそ汁	牛乳 あじ かつお節 青のり 豚肉 油揚げ 大豆 みそ		米 マヨネーズ 米粉 米油 じゃがいも		にんじん キャベツ しらたき ピーマン 玉ねぎ なす	761	33.1	23.1	2.2		
30	月	麦ごはん	牛乳		夏野菜のガパオ風ライス 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 大麦 米油 ごま油 春雨 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん		しょうが にんにく 玉ねぎ なす 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	741	27.6	21.1	2.2		
【6月の名立産野菜】 小松菜 きゅうり なす トマト 玉ねぎ じゃがいも																

一食平均エネルギー：778 Kcal

たんぱく質：31.7 g

脂質：22.0 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。ご了承ください。