

令和7年 6月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔小学校A〕 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	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		
★4日～10日は「 は 歯と口の健康週間」です。これにちなみ、3日～5日の給食で、 は じょうぶな歯をつくるために大切なことは何かを給食を食べながら学んでいきましょう。								
2	月	ごはん	牛乳	【歯と口の健康週間】 たらとだいのあげに きゅうりのごまふうみあえ はるやさいのみそしる	牛乳 たら 大豆 厚揚げ みそ	ごはん でんぶん 米油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	きゅうり にんじん 切干大根 キャベツ	672 23.8
3	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご ごもくいため あつあげのみそしる	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ わかめ みそ	ごはん さとう 米油 でんぶん じゃがいも	にんじん しらたき キャベツ 干ししいたけ ピーマン たまねぎ	603 24.0
4	水	ゆで ちゅうかめん	牛乳	とんじるラーメンスープ ぎょうざ ほうれんそうのちゅうかふうサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ きなこ 植物性たんぱく	中華めん 米油 豚脂 でんぶん 小麦粉 水あめ 春雨 さとう ごま油	にんにく たまねぎ もやし キャベツ にら しょうが にんじん ほうれん草	643 26.5
5	木	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき くきわかめのきんぴら みそけんちんじる	牛乳 いわし 豚肉 くきわかめ さつまあげ 油揚げ 豆腐 みそ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん 米粉 米油 ごま油	しょうが にんじん こんにゃく ごぼう 干ししいたけ 長ねぎ	645 24.4
6	金	ごはん	牛乳	セルフのかみかみツナそぼろどん コーンおひたし じゃがいもとにらのみそしる	牛乳 大豆 ツナ 厚揚げ みそ	ごはん 米油 さとう でんぶん じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく ピーマン キャベツ ほうれん草 ホールコーン たまねぎ えのきたけ にら	617 23.1
9	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソースがけ やさいとおまめのサラダ コーンオニオンスープ	牛乳 豚肉 大豆たんぱく 青大豆 ベーコン	ごはん ラード でんぶん さとう じゃがいも 米油	たまねぎ トマト キャベツ にんじん ホールコーン ブロッコリー	624 22.8
10	火	コッペパン	牛乳	いちごジャム やきメンチカツ コールスローサラダ たまごとほうれんそうのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 かまぼこ 卵	パン さとう 水あめ 豚脂 米粉 なたね油 米油 でんぶん	いちご たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン えのきたけ ほうれん草	600 24.6
11	水	ソフトめん	牛乳	なすとトマトの ビーンズミートソース くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 くきわかめ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト なす こんにゃく キャベツ ホールコーン	612 25.7
12	木	ごはん	牛乳	あじフライ なめたけあえ くるまふのみそしる	牛乳 あじ 豆腐 みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 米油 ふ じゃがいも	もやし きゅうり ほうれん草 なめたけ だいこん にんじん 長ねぎ	607 23.8
13	金	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろあん いそマヨサラダ しんじゃがともずくのみそしる	牛乳 厚揚げ 豚肉 のり もずく みそ	ごはん 米油 さとう でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが 長ねぎ もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ えのきたけ	625 23.2
16	月	むぎごはん	牛乳	キーマカレー グリーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト きゅうり キャベツ ブロッコリー	631 22.9
★17日は食育の日献立です。富山県では、いかの漁獲量が多く、魚のおいしい産地でもあります。 また富山といえばかまぼこが有名ですね。「よごし」とは富山県の郷土料理でごまみそあえのことです。								
17	火	ごはん	牛乳	【食育の日 ～富山県～】 いかのからあげ よごし（ごまみそあえ） かまぼこのみそしる	牛乳 いか みそ かまぼこ 豆腐	ごはん でんぶん 米粉 米油 ごま さとう	しょうが ほうれん草 キャベツ もやし にんじん たまねぎ ごぼう 長ねぎ	627 25.5
★18日は、減塩の日献立です。おいしく食べられて、減塩の工夫がされた給食を味わいましょう。								
18	水	ごはん	牛乳	【減塩の日 献立】 やきぎけのさっぱりレモンじょうゆ こんぶあえ スタミナとんじる	牛乳 鮭 こんぶ 豚肉 豆腐 みそ	ごはん さとう ごま油 米油 じゃがいも	レモン汁 にんじん もやし ほうれん草 にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく 長ねぎ	610 27.2
19	木	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの みそいため ローストポテト レタスのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 豆腐 なたね	ごはん 米油 でんぶん じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ レタス	607 23.6
★20日は、ふるさと献立です。上越産のキャベツと上越の郷土料理「たけのこ汁」、 また新潟県のグルメ「タレカツ」をいただきます。								
20	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 タレカツ 上越産キャベツのたくあんあえ ツナいりたけのこじる	牛乳 豚肉 大豆 ツナ みそ	ごはん パン粉 小麦粉 米油 さとう じゃがいも	キャベツ もやし たくあん にんじん たまねぎ たけのこ 長ねぎ	639 23.3
23	月	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん あおのりポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 青のり 豆腐 わかめ	ごはん ごま油 さとう でんぶん じゃがいも 米油	にんにく たまねぎ にら にんじん えのきたけ	611 21.6
24	火	こめこの アップル チップパン	牛乳	オムレツの ケチャップソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー ミートボールのとうじゅうスープ	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく いんげん豆 無調整豆乳	こめ粉パン さとう 米油 でんぶん じゃがいも	りんご キャベツ しめじ ほうれん草 ホールコーン たまねぎ にんじん	652 29.5
25	水	ゆでうどん	牛乳	ちゃんぽんスープ やさしいしょうまい きりぼしだいこんのナムル	牛乳 豚肉 なたね 鶏肉 大豆たんぱく	うどん 米油 でんぶん パン粉 小麦粉 さとう ごま油	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ メンマ 長ねぎ スイートコーン ほうれん草 切干大根 もやし	626 24.2
26	木	ごはん	牛乳	さばのカレーやき あおだいのゆかりあえ しおこうじにくじゃが	牛乳 さば 青大豆 豚肉 厚揚げ	ごはん 米油 新じゃがいも さとう	しょうが もやし キャベツ 赤じそ たまねぎ にんじん さやいんげん	654 28.5
27	金	ごはん	牛乳	ホイコーロー ほうれんそうのおひたし なるとのスープ ひゅうがなつゼリー	牛乳 豚肉 みそ なたね	ごはん 米油 さとう ごま油 でんぶん 緑豆春雨	キャベツ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ 長ねぎ ひゅうがなつ	626 23.7
30	月	ごはん	牛乳	たちうおのフライ だししょうゆかけ ひじきのいりに 上越産キャベツのみそしる	牛乳 たちうお ひじき 打ち豆 油揚げ みそ	ごはん 小麦粉 米油 さとう	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ キャベツ ほうれん草	658 22.8

一食平均エネルギー：628 Kcal たんぱく質：24.5 g 脂質：17.7 g 食塩：1.9 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。