

令和7年 6月分

学 校 給 食 献 立 表

〔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	たん白質	
	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	
2	月	ゆで中華麺	牛乳	和風しょうゆラーメンスープ ぎょうざ ほうれん草の中華風サラダ	牛乳 豚肉 なんと 冷凍わかめ 鶏肉 大豆	中華めん 米油 ラード 小麦粉 大豆油 砂糖 春雨 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ メンマ ホールコーン 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にら ほうれん草	772	31.6
3	火	ごはん	牛乳	【歯と口の健康週間～かむこと・味わうこと～その1】 ししゃものマヨ一味焼き 茎わかめとメンマのきんぴら みそけんちん汁 ヨーグルト	牛乳 ししゃも 豚肉 茎わかめ さつま揚げ 豆腐 打ち豆 味噌 ヨーグルト 脱脂粉乳 ゼラチン	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 新じゃがいも ごま油	にんじん メンマ さやいんげん ごぼう 干ししいたけ こんにゃく 長ねぎ	792	32.5
4	水	ごはん	牛乳	【歯と口の健康週間～かむこと・味わうこと～その2】 ちくわと大豆の揚げ煮 きゅうりのごま風味あえ 切干大根の具だくさんみそ汁	牛乳 ちくわ 大豆 厚揚げ 味噌	米 でん粉 米油 砂糖 ごま油 ごま 新じゃがいも	きゅうり にんじん もやし 切干大根 キャベツ	824	29.3
5	木	コッペパン	牛乳	【歯と口の健康週間～かむこと・味わうこと～その3】 焼きメンチカツ コールスローサラダ 卵とほうれん草のスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 糸かまぼこ 卵	パン 豚脂 米粉 なたね油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ でん粉 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ えのきたけ メンマ ほうれん草	776	31.3
6	金	ごはん	牛乳	鯖のカレー塩こうじ焼き 野菜と青大豆のゆかりあえ 塩肉じゃが	牛乳 鯖 青大豆 豚肉 厚揚げ	米 新じゃがいも 米油 砂糖	しょうが もやし キャベツ にんじん ゆかり粉 にんにく たまねぎ さやいんげん	799	35.8
9	月	ソフト麺	牛乳	キムチスープ ポークしゅうまい わかめとこんにゃくのごまサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 こんぶ 味噌 鶏肉 大豆 冷凍わかめ	ソフトめん 米油 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ ごま油 ごま	しょうが にんじん たまねぎ メンマ キムチ はくさい だいこん 長ねぎ 玉ねぎ こんにゃく キャベツ	794	34.2
10	火	ごはん	牛乳	のり香味ふりかけ（ごま入り） 厚焼き玉子 しらたきの五目炒め 厚揚げともずくのみそ汁	青のり 牛乳 卵 豚肉 厚揚げ もずく 大豆 味噌	米 ごま 砂糖 米油 新じゃがいも	にんじん しらたき キャベツ 干ししいたけ ビーマン たまねぎ	735	29.6
11	水	ごはん	牛乳	回鍋肉 ローストポテト もやしとにらのスープ	牛乳 豚肉 米みそ なんと	米 米油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ たけのこ エリンギ 赤ピーマン ピーマン にんじん メンマ たまねぎ もやし えのきたけ にら	742	26.9
12	木	ごはん	牛乳	【減塩の日】 焼き鮭のさっぱりレモン醤油 こんぶあえ スタミナ豚汁	牛乳 銀鮭 昆布 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 米油 新じゃがいも	レモン汁 にんじん もやし ほうれん草 にんにく たまねぎ こんにゃく にら	740	34.5
13	金	ごはん	牛乳	【大会応援&ふるさと献立】 タレカツ 上越産キャベツのたくあんあえ たけのこ汁（ツナ入り）	牛乳 豚肉 大豆 ツナ 豆腐 味噌	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 新じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり たくあん にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう	803	30.8
16	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 ごまおひたし じゃがいもとにらのみそ汁	牛乳 大豆 ツナ 厚揚げ 味噌	米 米油 砂糖 ごま 新じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが ピーマン キャベツ ほうれん草 ホールコーン たまねぎ にら	766	30.0
17	火	麦ごはん	牛乳	キーマカレー グリーンサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	米 精麦 米油 新じゃがいも カレールウ 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン トマト きゅうり キャベツ ブロッコリー	783	28.7
18	水	ごはん	牛乳	あじフライ マスタードソース なめたけおひたし 卵とわかめのスープ	牛乳 あじ 厚揚げ わかめ 卵	米 小麦粉 米油 新じゃがいも でん粉 パン粉	キャベツ ほうれん草 なめたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ	746	28.9
19	木	米粉のアップルチップスパン	牛乳	オムレツの赤ワインソース ほうれん草とコーンのソテー ミートボールとリボンパスタのスープ	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	こめ粉パン でん粉 砂糖 米油 新じゃがいも マカロニ	りんご にんじん しめじ ほうれん草 ホールコーン たまねぎ	792	35.9
20	金	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め グリーンポテト たけのこレタスのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 青のり なんと	米 米油 でん粉 新じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ もやし えのきたけ レタス	731	27.4
23	月	ゆでうどん	牛乳	ちゃんぽんスープ いわしのカリカリ焼き 切り干し大根のナムル	牛乳 豚肉 なんと いわし(魚卵)	うどん 米油 じゃがいも 米粉 水あめ なたね油 砂糖 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 切干大根 ほうれん草	780	31.5
24	火	ごはん	牛乳	【食育の日 富山県】 いかの米粉揚げケチャップソース よごし（ごまみそあえ） つみれ汁（いわし・たら）	牛乳 いか 味噌 豆腐 いわしボール （いわし・たら・魚卵）	米 米粉 でん粉 米油 砂糖 ごま 新じゃがいも	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	811	35.8
25	水	ごはん	牛乳	豚肉と新玉ねぎのごま焼肉 新じゃがのカレーマヨ焼き にらと春雨のスープ	牛乳 豚肉 豆腐 糸かまぼこ	米 米油 砂糖 ごま でん粉 新じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 春雨 ごま油	にんにく たまねぎ もやし ピーマン にんじん たけのこ えのきたけ にら	780	27.3
26	木	ごはん	牛乳	太刀魚のフライのレモンソース 青大豆とひじきの炒り煮 上越産キャベツのみそ汁	牛乳 たちうお 豚肉 ひじき 青大豆 厚揚げ 味噌	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖	レモン汁 にんじん こんにゃく たまねぎ キャベツ ほうれん草	821	30.2
27	金	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあん 磯マヨサラダ 新じゃがともずくのみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 のり もずく 大豆 味噌	米 米油 砂糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ 新じゃがいも	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	803	31.4
30	月	ソフト麺	牛乳	なすとトマトのビーンズミートソース 茎わかめのサラダ 日向夏みかんゼリー	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 ごま油 日向夏ゼリー ぶどう糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト なす ピーマン トマトピューレ こんにゃく キャベツ ホールコーン 日向夏みかん	789	31.7

一食平均エネルギー：780 Kcal

たんぱく質：31.2 g

脂質：22.2 g

食塩：2.5 g

＊献立は、食材の入荷状況やO-157・ノロウイルス対策のため変更する場合があります。

【食育の日献立：給食で日本を旅しよう～富山県～】

富山県は、いかや魚の漁獲量が多い県です。また、「よごし」は、ごまみそあえのことで、富山県の郷土料理です。

6月は、「歯と口の健康週間」「大会応援&ふるさと給食」「減塩の日」の献立を実施します。

どうぞお楽しみに！



上越市食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」