

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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	Kcal	g
2	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース いそマヨあえ もやしとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ さとう でんぶん /ノエッグマヨネーズ	りんご にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ もやし えのきたけ	585	25.0
3	火	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 ぎゅうにゅう たまご ウインナー だいず みそ	こめ こめあぶら タビオカでんぶん さとう だいずあぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく エリンギ トマト	624	22.7
4	水	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 ししやものいそべあげ くきわかめのかみかみきんぴら あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ししやも あおのり くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ こむぎこ /ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ こまつな	592	20.9
5	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ こんにゃくのごまサラダ ウインナーとコーンの こめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうにゅう ウインナー	ちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま こめこ /ノエッグマヨネーズ	にんじん もやし たまねぎ メンマ なら キャベツ こまつな サラダこんにゃく コーン	616	24.7
6	金	ごはん	牛乳	タラのみそマヨネーズやき きゃべつのごまこんぶあえ マーボーじゃが	ぎゅうにゅう たら みそ こんぶ ぶたにく だいず あつあげ	こめ /ノエッグマヨネーズ こめこ ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	きゅうり キャベツ にんじん にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ ながねぎ なら	620	28.9
9	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 あつあげのごまだれがけ にんじんのツナいため めぎすのつまれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ めぎす とうふ だいず みそ	こめ ごま さとう でんぶん こめあぶら	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ごぼう ながねぎ	590	26.3
10	火	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため あおのりローストポテト ごまみそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり なると	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも ワントン ねりごま ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ キムチ なら にんじん メンマ もやし ながねぎ	605	24.0
11	水	あじさい ごはん	牛乳	【入梅（にゅうばい）献立】 ポテトコロッケ ごまずあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ	こめ くるまい こめあぶら ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	えだまめ 赤しそ きりぼしだいこん もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ながねぎ	607	18.2
12	木	ソフトめん	牛乳	ごもくスープ こくとうきなこまめ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いりだいず きなこ くきわかめ	ソフトめん ごまあぶら でんぶん くるぎとう こめあぶら ごま	しょうが にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ながねぎ キャベツ コーン	585	26.6
13	金	ごはん	牛乳	あじのうめマヨやき しらたきのつつるいため なすとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく あつあげ だいず	こめ さとう /ノエッグマヨネーズ こめこ こめあぶら でんぶん じゃがいも	うめぼし にんじん キャベツ しらたき ピーマン えのきたけ なす ながねぎ	581	26.6
16	月	ごはん	牛乳	ホキからあげのオニオンソース のりずあえ とんじる	ぎゅうにゅう ホキ のり ぶたにく あつあげ だいず みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう えのきたけ こんにゃく ながねぎ	584	26.2
17	火	むぎごはん	牛乳	セルフのガバオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのスープ かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら はるさめ さとう ごま じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ 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	616	24.8
18	水	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき もずくのチャプチェ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ぶたにく もずく ツナ あつあげ	こめ /ノエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しめじ さやいんげん	613	23.3
19	木	ゆでうどん にゅう(ブ レーン)	牛乳	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき わかめのサラダ	のむヨーグルト ぶたにく スキムミルク なると あぶらあげ いわし わかめ あおだいず	ゆでうどん さとう カレーウ でんぶん じゃがいも パンこ ごま なたね油 こめあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう しょうが コーン もやし	632	24.8
20	金	アップル こめこパン	牛乳	しんじゃがのグラタン アスパラサラダ にくだんごのトマトスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく ぶたにく	こめこパン じゃがいも こめあぶら こめこ でんぶん 水あめ マカロニ さとう	りんご たまねぎ 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	624	24.9
23	月	むぎごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみだいずサラダ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら こめこ じゃがいも カレールウ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ アセロラ	658	21.2
24	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 くるまふのあげに きゅうりのうめこんぶあえ たまごいりひめたけじる	ぎゅうにゅう あおだいず こんぶ ぶたにく みそ たまご	こめ ふ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり うめぼし たまねぎ ひめたけのこ	583	20.2
25	水	ごはん	牛乳	さばのにはいずやき きりぼしだいこんのソースいため さわにわん	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あおのり ぶたにく かまぼこ	こめ こめあぶら はるさめ	しょうが きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし えのきたけ たけのこ ごぼう ながねぎ	563	25.8
26	木	ごはん	牛乳	*5年生野外活動、1年生給食試食会 あまぎョーザ もやしのナムル あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんにく メンマ	655	22.8
27	金	コッペパン	牛乳	*5年生野外活動 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 やさいのとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ 大豆たんぱく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン いちごジャム さとう ラード こめあぶら じゃがいも こめこ	いちご たまねぎ 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	558	24.1
30	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため みそポテト しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ かまぼこ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが しそ キャベツ こまつな	568	23.2

一食平均エネルギー：603 Kcal

たんぱく質：24.2 g

脂質：17.5 g

食塩：2.0 g

ふるさとこんだて

24日

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

●ひめたけじる 上越地域の里山では、「根曲がりだけ」という品種の細長いたけのこがとれます。「ひめたけ」という名前で昔から初夏の味覚として親しまれています。春にたくさんとれたひめたけは、びんづめにして家庭の保存食にする習慣があります。

令和7年 6月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔豊原小学校〕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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	Kcal	g
2	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース いそマヨあえ もやしとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ さとう でんぷん ノエッグマヨネーズ	りんご にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ もやし えのきたけ	585	25.0
3	火	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 ぎゅうにゅう たまご ウインナー だいず みそ	こめ こめあぶら タビオカでんぷん さとう だいずあぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく エリンギ トマト	624	22.7
4	水	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 ししやものいそべあげ くきわかめのかみかみきんぴら あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ししやも あおのり くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ こむぎこ ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ えのきたけ こまつな	592	20.9
5	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ こんにやくのごまサラダ ウインナーとコーンの こめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうにゅう ウインナー	ちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま こめこ ノエッグマヨネーズ	にんじん もやし たまねぎ メンマ にら キャベツ こまつな サラダこんにやく コーン	616	24.7
6	金	ごはん	牛乳	タラのみそマヨネーズやき きゃべつのごまこんぶあえ マーボーじゃが	ぎゅうにゅう たら みそ こんぶ ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめこ ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	きゅうり キャベツ にんじん にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ ながねぎ にら	620	28.9
9	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 あつあげのごまだれがけ にんじんのツナいため めぎすのつまれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たまご めぎす とうふ だいず みそ	こめ ごま さとう でんぷん だいずあぶら こめあぶら	にんじん もやし ピーマン たまねぎ ごぼう ながねぎ	581	25.8
10	火	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため あおのりローストポテト ごまみそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり なると	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ワントン ねりごま ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん メンマ もやし ながねぎ	605	24.0
11	水	あじさい ごはん	牛乳	*5年生自然教室 【入梅（にゅうばい）献立】 あつやきたまご ごまずあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう たまご とうふ	こめ くらまい さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	えだまめ 赤しそ きりぼしだいこん もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう ほししいたけ こんにやく ながねぎ	550	20.6
12	木	ソフトめん	牛乳	*5年生自然教室 ごもくスープ こくとうきなこまめ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いりだいず きなこ くきわかめ	ソフトめん ごまあぶら でんぷん くらざとう こめあぶら ごま	しょうが にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ながねぎ キャベツ コーン	585	26.6
13	金	ごはん	牛乳	あじのうめマヨやき しらたきのつつるいため なすとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく あつあげ だいず	こめ さとう ノエッグマヨネーズ こめこ こめあぶら でんぷん じゃがいも	うめぼし にんじん キャベツ しらたき ピーマン えのきたけ なす ながねぎ	581	26.6
16	月	ごはん	牛乳	ホキからあげのオニオンソース のりずあえ とんじる	ぎゅうにゅう ほき ホキ のり ぶたにく あつあげ だいず みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう えのきたけ こんにやく ながねぎ	584	26.2
17	火	むぎごはん	牛乳	セルフのガバオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのたまごスープ かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら はるさめ さとう ごま じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ 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	616	24.8
18	水	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき もずくのチャブチェ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ぶたにく もずく ツナ あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しめじ さやいんげん	613	23.3
19	木	ゆでうどん にゅう(ブ レーン)	牛乳	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき わかめのサラダ	のむヨーグルト ぶたにく スキムミルク なると あぶらあげ いわし わかめ あおだいず	ゆでうどん さとう カレールウ でんぷん じゃがいも パンこ ごま なたね油 こめあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう しょうが コーン もやし	632	24.8
20	金	アップル こめこパン	牛乳	しんじゃがのグラタン アスパラサラダ にくだんごのトマトスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく ぶたにく	こめこパン じゃがいも こめあぶら こめこ でんぷん 水あめ マカロニ さとう	りんご たまねぎ 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	624	24.9
23	月	むぎごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみだいずサラダ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら こめこ じゃがいも カレールウ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ アセロラ	658	21.2
24	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 くるまふのあげに きゅうりのうめこんぶあえ たまごいりひめたけじる	ぎゅうにゅう あおだいず こんぶ ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ ふ こめこ でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり うめぼし たまねぎ ひめたけのこ	588	20.8
25	水	ごはん	牛乳	さばのにはいずやき きりぼしだいこんのソースいため さわにわん	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あおのり ぶたにく かまぼこ	こめ こめあぶら はるさめ	しょうが きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし えのきたけ たけのこ ごぼう ながねぎ	563	25.8
26	木	ごはん	牛乳	あまザギョーザ もやしのナムル あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんにく メンマ	655	22.8
27	金	コッペパン	牛乳	*1年生給食試食会 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 やさいのとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ 大豆たんぱく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン いちごジャム さとう ラード こめあぶら じゃがいも こめこ	いちご たまねぎ 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	558	24.1
30	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため みそポテト しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ かまぼこ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが しそ キャベツ こまつな	568	23.2

一食平均エネルギー：600 Kcal

たんぱく質：24.2 g

脂質：17.5 g

食塩：2.0 g

ふるさとこんだて

24日

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

●ひめたけじる 上越地域の里山では、「根曲がりだけ」という品種の細長いたけのこがとれます。「ひめたけ」という名前で昔から初夏の味覚として親しまれています。春にたくさんとれたひめたけは、びんづめにして家庭の保存食にする習慣があります。