

令和5年

6月分

学校給食献立表

[浦川原中]

上越市教育委員会

日	曜	献立名			使用食材名			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	本の調子をととのえるもの	Kcal	g
1	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ひじきの佃煮 厚揚げとキャベツのそぼろ炒め 姫竹汁	牛乳 ひじき かつお節 豚ひき肉 厚揚げ さば 味噌	米 じゃがいも いらり ごま サラダ油 砂糖	にんじん キャベツ 姫たけ のこ 玉ねぎ さやえんどう しょうが	783	31.6
2	金	コッペパン	牛乳	カレービーンズ グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳 豚ひき肉 大豆	コッペパン じゃがいも いらりごま サラダ油	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	762	32.4
5	月	ツナピラフ	牛乳	オムレツ 梅こんぶサラダ 塩こうじポトフ	牛乳 ツナ オムレツ こんぶ ウインナー 厚揚げ	米 麦 マカロニ いらり ごま じゃがいも サラダ油	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン きゅうり ブロッコリー	775	28.3
6	火	ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも 刻み のり 豚肉 厚揚げ	米 じゃがいも サラ ダ油 砂糖	もやし ほうれん草 にんじ ん 玉ねぎ つきこんにやく さやいんげん	768	30.6
7	水	ゆでうどん	牛乳	和風かきたま汁 コロコロ野菜のごまサラダ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 青大豆	うどん すりごま で んぷん ごま油	にんじん 玉ねぎ 干しい たけ 小松菜 きゅうり コーン	793	29.0
8	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのチーズソース しょうゆフレンチ ミネストローネ	牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン	米 マカロニ マヨ ネーズ サラダ油	玉ねぎ 小松菜 もやし ト マト にんじん にんにく キャベ	780	27.0
9	金	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 がんもの含め煮 切干大根の焼きそば風 かみかみ豚汁	牛乳 がんも さつま 揚げ 豚肉 茎わかめ 味噌 高野豆腐	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油	にんじん 切り干し大根 も やし ピーマン ごぼう 玉 ねぎ つきこんにやく	825	31.9
12	月	麦ごはん	牛乳	セルブのブルコギ丼 チョコレートサラダ チンゲンサイスープ	牛乳 豚肉 わかめ 刻みのり なると	米 麦 マロニー いら りごまじゃがいも ご ま油	玉ねぎ にんじん たら 小 松菜 にんにく キャベツ えのき	741	27.5
13	火	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き 五目きんぴら 厚揚げと小松菜のみそ汁	牛乳 さば 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも いら りごま サラダ油 砂糖	ごぼう にんじん さやい ん げんつきこんにやく 玉ねぎ 小松菜えのきたけ しょうが	793	32.9
14	水	ゆで中華麺	牛乳	タンメンスープ 笹かまののりマヨ焼き 昆布あえ	牛乳 豚肉 うずら卵 笹かまぼこ 青大豆 こんぶ	中華麺 マヨネーズ サラダ油	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン 長ねぎ もやし 小 松菜	771	35.6
15	木	ごはん	牛乳	コーン焼売 ナムル ジャージャン豆腐	牛乳 コーンしゅうま い 豚肉 厚揚げ 味噌	米 いらりごま でんぷ ん 砂糖 サラダ油 ごま	コーン もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 干しい たけ 長ねぎ しょうが に	848	31.2
16	金	黒糖こめ粉パン	牛乳	じゃがいもグラタン スパゲティサラダ コンソメスープ	牛乳 ツナ 牛乳 チーズ脱脂粉乳 ベー コン	米粉パン 黒糖 スパゲティ いらりごま 砂糖 サラダ油 米粉	じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー	846	33.1
19	月	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 切干大根の炒り煮 いわしのつみれ汁	牛乳 厚焼き玉子 豆 腐 さつま揚げ いわしつ	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油	切り干し大根 にんじん ご ぼうつきこんにやく さやい んげん 玉ねぎ	789	28.5
20	火	黒豆と梅のごはん	牛乳	【食育の日：和歌山県】 かつおフライ みかんサラダ けんちん汁	牛乳 黒豆 かつお わかめ 高野豆腐	米 じゃがいも すり ごま 砂糖 サラダ油	キャベツ にんじん ごぼう つきこんにやく 干しいた け 長ねぎ	777	27.7
21	水	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース こんにやくとわかめのサラダ	牛乳 豚ひき肉 わか め 大豆ミート ひきわり 大豆	ソフト麺 いらりごま 米粉 砂糖 サラダ油	にんじん 玉ねぎ 干しい たけ トマト キャベツ しょうが サラダこんにやく にんにく	839	35.9
22	木	ごはん	牛乳	厚揚げのピリ辛ソースがけ にんじんのツナ炒め ワンタンスープ	牛乳 厚揚げ ツナ 豚肉 うずら卵	米 ワンタン すりご ま 砂糖 サラダ油 ごま	にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ キャベツ 干しい たけ 小松菜 トマト	792	29.0
23	金	コーンライス	牛乳	白身魚のトマトチーズ焼き ビーンズサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 ホキ 白いんげ ん豆 ミックスビーンズ 豆	米 じゃがいも 米粉 砂糖 サラダ油	コーン トマト キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 小松菜 エリンギ	800	35.1
26	月	麦ごはん	牛乳	セルブの豚キムチ丼 ローストポテト かき卵みそ汁	牛乳 豚肉 卵 大豆 豆腐 味噌	米 麦 マロニー ご ま油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ たら にんじん 小 松菜 キムチ	818	32.0
27	火	ごはん	牛乳	あじフライ あじさい和え ごまみそ汁	牛乳 あじ 厚揚げ 大豆 味噌	米 じゃがいも ねり ごま すりごま 米油	キャベツ 紫キャベツ にん じん もやし コーン しめ じ 玉ねぎ	761	28.7
28	水	ごはん	牛乳	豚肉の梅マヨ焼き 五目豆 具だくさん汁	牛乳 豚肉 大豆 油 揚げ ちくわ 味噌	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油	にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ さやいんげん	778	32.8
29	木	ごはん	牛乳	ミートボール酢豚 ピリ辛きゅうり 春雨スープ	牛乳 鶏肉団子 厚揚 げ 豆腐 なると	米 春雨 いらりごま でんぷん 砂糖 ごま 油 ラー油 サラダ油	ピーマン きゅうり 玉ねぎ にんじん えのきたけ	769	26.2
30	金	ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー ひじきサラダ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 ひじ き 大豆ミート 大豆ペー	米 じゃがいも サラ ダ油 米粉	玉ねぎ にんじん きゅうり サラダこんにやく コーン しょうが にんにく	860	26.7

一食平均エネルギー：794 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：20.2 g

食塩：2.4 g

★献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。