

令和5年 7月分

学校給食献立表

[牧小学校]上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー 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
3	月	ごはん	牛乳	だいずいりぶたキムチいため あおのりポテト ちゅうかコーンスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 青のり 卵	米 米油 砂糖 でんぷん ジャがいも	もやし なら キムチ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし	648	25.1
4	火	ごはん	牛乳	さばのソースに こんぶあえ じゃがいものみそしる	牛乳 さば 昆布 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ジャがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきたけ	702	25.7
5	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ やきぎょうざ わかめサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ わかめ	中華麺 米油 小麦粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ メンマ きくらげ とうもろこし なら もやし きゅうり	632	27.3
6	木	ごはん	牛乳	しろみざかなとあおだいの ごまみそやき ズッキーニのガーリック バターソテー わかめスープ	牛乳 ホキ 青大豆 みそ ベーコン 豆腐 なた わかめ	米 砂糖 ごま バター	キャベツ ズッキーニ とうもろこし にんじん にんにく もやし 長ねぎ	594	28.2
7	金	ゆかりごはん	牛乳	【七夕献立】 ハンバーグのおろしソースがけ あまのがわサラダ たなばたじる たなばたゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 春雨 ごま油	ゆかり粉 玉ねぎ だいこん もやし きゅうり にんじん たけのこ えのきたけ オクラ	651	23.2
10	月	ごはん	牛乳	あじのこうみやき なめたけあえ みそあじにくじゃが	牛乳 あじ 豚肉 厚揚げ みそ	米 ごま油 ジャがいも 砂糖	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし にんじん ほうれん草 なめたけ 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく	625	30.5
11	火	ごはん	牛乳	【ふるさと&防犯週間献立】 いかのカレーあげ さやいんげんのごまあえ はっこうのまちなつのはな	牛乳 いか かまぼこ 厚揚げ	米 でんぷん 小麦粉 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが もやし さやいんげん にんじん 干しいたけ こんにゃく ゆがお 枝豆	655	28.5
12	水	ソフトめん	牛乳	ツナトマトソース えだまめサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ツナ ヨーグルト	ソフト麺 オリーブ油 米粉 米油 砂糖	玉ねぎ にんじん トマト ズッキーニ エリンギ にんにく トマト水煮 枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし	695	29.2
13	木	むぎごはん	牛乳	セルフのチンジャオロースーどん ゆでとうもろこし トマトとたまごのスープ	牛乳 豚肉 卵	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ジャがいも	しょうが たけのこ 玉ねぎ ピーマン とうもろこし トマト ほうれん草	604	26.8
14	金	ごはん	牛乳	あつあげのチリソース じゃがいものきんぴら ならたまじる	牛乳 厚揚げ 豚肉 卵	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま	長ねぎ しょうが にんにく エリンギ にんじん ピーマン こんにゃく キャベツ 玉ねぎ えのきたけ なら	633	23.3
18	火	ごはん	牛乳	さけのんにくじょうゆやき ゴーヤチャンプルー わかめのみそしる	牛乳 鮭 ハム 厚揚げ 卵 かつお節 わかめ みそ 大豆	米 米油 ジャがいも	にんにく もやし ゴーヤ にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	621	30.5
19	水	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～四国地方～ チキンナンパン ゆずドレッシングサラダ むぎみそしる	牛乳 鶏肉 生揚げ 麦みそ	米 でんぷん 小麦粉 米油 マヨネーズ 砂糖 オリーブ油	レモン キャベツ きゅうり にんじん ゆず 玉ねぎ ほうれん草	673	23.8
20	木	ごはん	牛乳	ししゃものてんぱら うめあえ なつとんじる	牛乳 子持ちししゃも 豆腐 豚肉 みそ 大豆	米 小麦粉 マヨネーズ 米油 ジャがいも	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ なす オクラ	637	24.8
21	金	こめこのアップルパン	牛乳	オムレツのラタトゥイユソース チーズポテト やさいスープ	牛乳 卵 粉チーズ ベーコン	米粉パン オリーブ油 砂糖 ジャがいも 米油	りんご にんにく なす 玉ねぎ ズッキーニ トマト キャベツ にんじん しめじ とうもろこし	607	25.2
24	月	むぎごはん	牛乳	なつやさいのキーマカレー アーモンドサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 ジャがいも 米油 カレールウ アーモンド	しょうが にんにく 玉ねぎ なす トマト ピーマン りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	667	23.5

一食平均エネルギー:643 Kcal

たんぱく質:26.4 g

脂質:17.6 g

食塩:2.2 g