

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	
3	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ほっけのてりやき きりぼしだいこんのいために あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ さつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ ほうれんそう	631	27.8
4	火	うどん	ぎゅうにゅう	カレーなんばんじる アーモンドサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	うどん カレールウ かたくりこ アーモンド あぶら	にんじん たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ きゅうり コーン	705	24.0
5	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	セルフのチリコンカンドッグ コールスローサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	パン あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり あかピーマン コーン はくさい にんじん	597	25.6
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのかみかみどん あおのりポテト とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ごぼう にんじん メンマ こんにやく ピーマン キャベツ えのきたけ ながねぎ	650	24.1
7	金	海っ子班ウォークラリー							
10	月	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのうめに いそかあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう いわし のり とうふ みそ だいず	こめ じゃがいも	うめ キャベツ にんじん ほうれんそう ながねぎ	624	23.9
11	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグのおろしソースがけ アスパラとコーンのサラダ トマトとニラのたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ さとう あぶら かたくりこ	だいこん キャベツ アスパラガス きゅうり コーン たまねぎ トマト にら	631	24.4
12	水	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ やさしいため けんちんじる	ぎゅうにゅう いか ちくわ あつあげ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん コーン だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ	651	25.5
13	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 あつあげのやくみソースがけ(4年～2個) こんぶあえ めぎすのつみれとアスパラのごまじる	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし しおこんぶ めぎすつみれ みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス こんにやく	625	25.1
14	金	海っ子班ウォークラリー予備日							
17	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとピーマンのしょうがいため かりこりきゅうり わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ エリンギ ピーマン しょうが きゅうり だいこん にんじん ながねぎ	650	25.4
18	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ～きゅうしゅう～】 ちゃんぽんスープ きびなごフライ(2尾) ひじきとだいずのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ きびなご ひじき だいず	ちゅうかめん さとう かたくりこ あぶら こむぎこ パンこ こめこ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし きくらげ コーン しょうが きゅうり	679	28.2
19	水	ごはん	ぎゅうにゅう	がんもどきのやさいあんかけ ピリからづけ あおなのみそしる	ぎゅうにゅう がんも ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ ラーゆ ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり だいこん ほうれんそう ながねぎ	625	24.3
20	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ミートボールのすぶたふう もやしのちゅうかひたし はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なんと	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし ほうれんそう チンゲンサイ ながねぎ メンマ	599	20.4
21	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのこうみやき ごぼうのみそいため もずくいりたまごスープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ かまぼこ もずく たまご	こめ ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん えのきたけ	642	27.9
24	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ビーンズカレー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ じゃがいも カレールウ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく こんにやく もやし きゅうり コーン	678	21.1
25	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター(4年～2尾) ほうれんそうのおひたし ごもくスープ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく わかめ みそ	こめ こむぎこ さとう こめこ あぶら	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ メンマ コーン	670	24.6
26	水	こめこの アップルパン	ぎゅうにゅう	オムレツミートソース キャベツとツナのソテー とうにゅうコーンスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ツナ ベーコン とうにゅう	こめこパン あぶら さとう じゃがいも こめこ	りんご にんにく たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん コーン パセリ	665	29.8
27	木	ごはん	ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい(5年～2個) こまつナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ ぶたにく みそ	こめ パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	コーン たまねぎ もやし こまつな にんじん ながねぎ にら たけのこ しいたけ しょうが にんにく	640	26.7
28	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのトマトチーズやき やさいとベーコンのいためもの かきたまじる	ぎゅうにゅう あじ こなチーズ ベーコン とうふ たまご	こめ オリーブゆ あぶら かたくりこ	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ ほうれんそう コーン にんじん たけのこ えのきたけ こねぎ	629	30.7

一食平均エネルギー：644 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：19.0 g

食塩：2.2 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しよくいく ひ にほんいっしゅう あじ
食育の日 ～日本一周 味めぐり～
がっ きゅうしゅう ちほう こんだて
6月は九州地方の献立です。

ちゃんぽんは、長崎名物のめん料理です。明治時代に長崎の中華料理店の店主が、中国から長崎に来る留学生に、安くて栄養があるものを食べさせたいと考え提供したのが始まりとされています。きびなごは鹿児島県や長崎県で多く獲れる魚です。

令和6年 6月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔下黒川小学校〕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	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g
3	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ほっけのてりやき きりぼしだいこんのいために あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ さつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ ほうれんそう	631	27.8
4	火	うどん	ぎゅうにゅう	カレーなんばんじる アーモンドサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	うどん カレールウ かたくりこ アーモンド あぶら	にんじん たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ きゅうり コーン	705	24.0
5	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	セルフのチリコンカンドッグ コールスローサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	パン あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり あかピーマン コーン はくさい にんじん	597	25.6
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのかみかみどん あおのりポテト とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ごぼう にんじん メンマ こんにやく ピーマン キャベツ えのきたけ ながねぎ	650	24.1
7	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご なめたけサラダ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう	もやし にんじん ほうれんそう なめたけ たまねぎ しめじ こんにやく さやいんげん	635	24.6
10	月	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのうめに いそかあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう いわし のり とうふ みそ だいず	こめ じゃがいも	うめ キャベツ にんじん ほうれんそう ながねぎ	624	23.9
11	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグのおろしソースがけ アスパラとコーンのサラダ トマトとニラのたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ さとう あぶら かたくりこ	だいこん キャベツ アスパラガス きゅうり コーン たまねぎ トマト にら	631	24.4
12	水	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ やさしいため けんちんじる	ぎゅうにゅう いか ちくわ あつあげ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん コーン だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ	651	25.5
13	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 あつあげのやくみソースがけ(4年～2個) こんぶあえ めぎすのつみれとアスパラのごまじる	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし しおこんぶ めぎすつみれ みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス こんにやく	625	25.1
14	金	ごはん	ぎゅうにゅう	かつおのフライ くきわかめのきんぴら とりだんごじる	ぎゅうにゅう かつお くきわかめ ぶたにく とりにく あぶらあげ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ	639	25.4
17	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとピーマンのしょうがいため かりこりきゅうり わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ エリンギ ピーマン しょうが きゅうり だいこん にんじん ながねぎ	650	25.4
18	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ～きゅうしゅう～】 ちゃんぽんスープ きびなごフライ(2尾) ひじきとだいずのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ きびなご ひじき だいず	ちゅうかめん さとう かたくりこ あぶら こむぎこ パンこ こめこ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし きくらげ コーン しょうが きゅうり	679	28.2
19	水	ごはん	ぎゅうにゅう	がんもどきのやさいあんかけ ピリからづけ あおなのみそしる	ぎゅうにゅう がんも ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ ラーゆ ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり だいこん ほうれんそう ながねぎ	625	24.3
20	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ミートボールのすぶたふう もやしのちゅうかひたし はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なんと	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし ほうれんそう チンゲンサイ ながねぎ メンマ	599	20.4
21	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのこうみやき ごぼうのみそいため もずくりたまごスープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ かまぼこ もずく たまご	こめ ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん えのきたけ	642	27.9
24	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ビーンズカレー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ じゃがいも カレールウ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく こんにやく もやし きゅうり コーン	678	21.1
25	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター(4年～2尾) ほうれんそうのおひたし ごもくスープ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく わかめ みそ	こめ こむぎこ さとう こめこ あぶら	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ メンマ コーン	670	24.6
26	水	こめこの アップルパン	ぎゅうにゅう	オムレツミートソース キャベツとツナのソテー とうにゅうコーンスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ツナ ベーコン とうにゅう	こめこパン あぶら さとう じゃがいも こめこ	りんご にんにく たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん コーン パセリ	665	29.8
27	木	ごはん	ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい(5年～2個) こまつナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ ぶたにく みそ	こめ パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	コーン たまねぎ もやし こまつな にんじん ながねぎ にら たけのこ しいたけ しょうが にんにく	640	26.7
28	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのトマトチーズやき やさいとベーコンのいためもの かきたまじる	ぎゅうにゅう あじ こなチーズ ベーコン とうふ たまご	こめ オリーブゆ あぶら かたくりこ	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ ほうれんそう コーン にんじん たけのこ えのきたけ こねぎ	629	30.7

一食平均エネルギー：643 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：19.0 g

食塩：2.2 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しよくいく ひ にほんいつしゅう あじ
食育の日 ～日本一周 味めぐり～
がっ きゅうしゅう ちほう こんだて
6月は九州地方の献立です。

ちゃんぽんは、長崎名物のめん料理です。明治時代に長崎の中華料理店の店主が、中国から長崎に来る留学生に、安くて栄養があるものを食べさせたいと考え提供したのが始まりとされています。きびなごは鹿児島県や長崎県で多く獲れる魚です。

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
3	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ほっけのてりやき きりぼしだいこんのいために あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ さつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ ほうれんそう	631	27.8
4	火	うどん	ぎゅうにゅう	カレーなんばんじる アーモンドサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	うどん カレールウ かたくりこ アーモンド あぶら	にんじん たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ きゅうり コーン	705	24.0
5	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	セルフのチリコンカンドッグ コールスローサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	パン あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり あかピーマン コーン はくさい にんじん	597	25.6
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのかみかみどん あおのりポテト とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ごぼう にんじん メンマ こんにやく ピーマン キャベツ えのきたけ ながねぎ	650	24.1
7	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご なめたけサラダ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう	もやし にんじん ほうれんそう なめたけ たまねぎ しめじ こんにやく さやいんげん	635	24.6
10	月	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのうめに いそかあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう いわし のり とうふ みそ だいず	こめ じゃがいも	うめ キャベツ にんじん ほうれんそう ながねぎ	624	23.9
11	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグのおろしソースがけ アスパラとコーンのサラダ トマトとニラのたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ さとう あぶら かたくりこ	だいこん キャベツ アスパラガス きゅうり コーン たまねぎ トマト にら	631	24.4
12	水	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ やさしいため けんちんじる	ぎゅうにゅう いか ちくわ あつあげ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん コーン だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ	651	25.5
13	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 あつあげのやくみソースがけ(4年～2個) こんぶあえ めぎすのつみれとアスパラのごまじる	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし しおこんぶ めぎすつみれ みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス こんにやく	625	25.1
14	金	ごはん	ぎゅうにゅう	かつおのフライ くきわかめのきんぴら とりだんごじる	ぎゅうにゅう かつお くきわかめ ぶたにく とりにく あぶらあげ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ	639	25.4
17	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとピーマンのしょうがいため かりこりきゅうり わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ エリンギ ピーマン しょうが きゅうり だいこん にんじん ながねぎ	650	25.4
18	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ～きゅうしゅう～】 ちゃんぽんスープ きびなごフライ(2尾) ひじきとだいずのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ きびなご ひじき だいず	ちゅうかめん さとう かたくりこ あぶら こむぎこ パンこ こめこ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし きくらげ コーン しょうが きゅうり	679	28.2
19	水	ごはん	ぎゅうにゅう	がんもどきのやさいあんかけ ピリからづけ あおなのみそしる	ぎゅうにゅう がんも ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ ラーゆ ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり だいこん ほうれんそう ながねぎ	625	24.3
20	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ミートボールのすぶたふう もやしのちゅうかひたし はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なた	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし ほうれんそう チンゲンサイ ながねぎ メンマ	599	20.4
21	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのこうみやき ごぼうのみそいため もずくいりたまごスープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ かまぼこ もずく たまご	こめ ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん えのきたけ	642	27.9
24	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ビーンズカレー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ じゃがいも カレールウ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく こんにやく もやし きゅうり コーン	678	21.1
25	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター(4年～2尾) ほうれんそうのおひたし ごもくスープ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく わかめ みそ	こめ こむぎこ さとう こめこ あぶら	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ メンマ コーン	670	24.6
26	水	こめこの アップルパン	ぎゅうにゅう	オムレツミートソース キャベツとツナのソテー とうにゅうコーンスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ツナ ベーコン とうにゅう	こめこパン あぶら さとう じゃがいも こめこ	りんご にんにく たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん コーン パセリ	665	29.8
27	木	ごはん	ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい(5年～2個) こまつナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ ぶたにく みそ	こめ パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	コーン たまねぎ もやし こまつな にんじん ながねぎ にら たけのこ しいたけ しょうが にんにく	640	26.7
28	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのトマトチーズやき やさいとベーコンのいためもの かきたまじる	ぎゅうにゅう あじ こなチーズ ベーコン とうふ たまご	こめ オリーブゆ あぶら かたくりこ	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ ほうれんそう コーン にんじん たけのこ えのきたけ こねぎ	629	30.7

一食平均エネルギー：643 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：19.0 g

食塩：2.2 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しょくいく ひ にほんいっしゅう あじ
食育の日 ～日本一周 味めぐり～
がっ きゅうしゅう ちほう こんだて
6月は九州地方の献立です。

ちゃんぽんは、^{ながさきめいぶつ}長崎名物の^{りょうり}めん料理です。明治時代に^{めいじじだい}長崎の^{ながさき}中華料理店の店主が、中国から^{ちゅうごく}長崎に来る^{ながさき}留学生に、^く安くて^{りゅうがくせい}栄養があるものを^{やす}食べさせたいと考え提供したのが始まりとされています。^{えいよう}きびなごは^た鹿児島県や^{かんが}長崎県で多く^{てい}獲れる^{さかな}魚です。