令和6年　6月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔宝田小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名 主食	献立名 飲み物	献立名 おかず	使用材料名 血や肉になるもの	使用材料名 熱や力になるもの	使用材料名 体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3	月	ゆでうどん	のむヨーグルト	さんさいかきたまじる あおのりチーズビーンズ わかめのサラダ	のむヨーグルト ぶたにく　あぶらあげ たまご　こんぶ いりだいず　チーズ あおのり　わかめ	ゆでうどん　さとう でんぷん　あぶら ごま	にんじん　ほししいたけ わらび水煮　みずな　えのきたけ やまうど　なめこ　たけのこ あじみな　きゅうり　もやし	620	27.2	13.2	2.6
4	火	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやきふう キャベツのいためもの ごまみそワンタンスープ	ぎゅうにゅう　ちくわ かつおぶし　あおのり ツナ　ぶたにく　みそ	こめ　マヨネーズ あぶら　ワンタン ごま	にんじん　キャベツ　あじみな しょうが　メンマ　たまねぎ にら	630	22.9	18.6	1.8
5	水	むぎごはん	牛乳	キーマカレー あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず あおだいず	こめ　おおむぎ　あぶら じゃがいも　カレールウ こめこ　さとう	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　コーン　あじみな キャベツ	658	22.7	18.8	1.7
6	木	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ ごまこんぶあえ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう がんもどき　ぶたにく こんぶ　めぎす とうふ　みそ　だいず	こめ　でんぷん　さとう あぶら　ごま じゃがいも なたねあぶら	にんじん　えのきたけ　しょうが ほうれんそう　キャベツ ごぼう　ながねぎ	637	27.7	18.7	1.7
7	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ きりぼしだいこんのサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく もずく　とうふ	こめ　おおむぎ　ごま パンこ　こめこ でんぷん　あぶら さとう　ごまあぶら	たまねぎ　しめじ　キャベツ きりぼしだいこん　あじみな コーン　にんじん　ほうれんそう	620	22.3	17.0	1.8
☆歯と口の健康週間　よく噛むことで、記憶力、集中力、判断力がよくなります。噛みごたえのあるものを取り入れて、よく噛んで食べましょう。 ★印の付いている献立は、噛みごたえのある献立です。											
10	月	★うめじゃこごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ ★くきわかめのきんぴら さわにわん	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう　あつあげ みそ　くきわかめ さつまあげ　ぶたにく	こめ　おおむぎ　さとう ごま　あぶら ごまあぶら	うめぼし　にんじん　ごぼう キャベツ　さやいんげん えのきたけ　きりぼしだいこん しらたき　ながねぎ	599	23.6	17.8	1.9
11	火	ごはん	牛乳	★ししゃものいそべあげ ゆかりあえ ★カミカミとんじる	ぎゅうにゅう　ししゃも あおのり　ぶたにく うちまめ　みそ	こめ　こむぎこ マヨネーズ　あぶら じゃがいも	キャベツ　にんじん　あじみな あかしそ　たまねぎ　こんにゃく ごぼう	660	24.5	20.2	1.8
12	水	コッペパン	牛乳	★チリビーンズ ★カミカミごまサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず しろいんげんまめ	コッペパン　あぶら さとう　ごま　こめこ ごまあぶら　じゃがいも	たまねぎ　しょうが　にんにく にんじん　きゅうり　コーン キャベツ　ブロッコリー	622	28.7	22.2	2.2
13	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース ★きりぼしだいこんの ソースいため ★ごもくみそしる	ぎゅうにゅう　ぶたにく さつまあげ　あつあげ だいず　みそ	こめ　こめこ　さとう でんぷん　あぶら じゃがいも	りんご　にんにく　にんじん きりぼしだいこん　キャベツ ピーマン　こんにゃく メンマ　あじみな	654	28.3	18.9	1.9
14	金	ごはん	牛乳	★あじのこうそうパンこやき キャベツとわかめのサラダ ★カミカミみそストローネ	ぎゅうにゅう　あじ わかめ　ぶたにく だいず　みそ	こめ　マヨネーズ パンこ　あぶら　ごま じゃがいも	にんにく　バジル　パセリ キャベツ　きゅうり　コーン にんじん　たまねぎ　ごぼう トマト	641	27.4	18.7	1.7
17	月	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンスープ こんにゃくサラダ こめこのてづくりむしケーキ	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　わかめ　チーズ ウインナー	ちゅうかめん　さとう あぶら　ごまあぶら こめこ	メンマ　にんじん　もやし ながねぎ　キャベツ　あじみな サラダこんにゃく	660	26.0	16.9	2.4
☆食育の日献立　長崎県 漁獲量の多いきびなご、郷土料理の「浦上そぼろ」、島原が手延べそうめんで有名なので「にゅうめん」を取り入れました。											
18	火	ごはん	牛乳	【食育の日　長崎県】 きびなごフライ うらかみそぼろ にゅうめん	ぎゅうにゅう　きびなご ぶたにく　さつまあげ なると　あぶらあげ	こめ　こめパンこ あぶら　ごまあぶら さとう　ごま　そうめん なたねあぶら　パームゆ	しょうが　にんじん　ごぼう こんにゃく　もやし ほししいたけ　えのきたけ あじみな　ながねぎ	625	22.4	17.2	1.9
19	水	アップルこめこパン	牛乳	てづくりポテトグラタン もやしのカレーふうみ コンソメスープ	ぎゅうにゅう　ツナ チーズ　ベーコン	こめこパン　じゃがいも あぶら　こめこ　さとう	りんご　たまねぎ　もやし にんじん　ほうれんそう キャベツ　しめじ　コーン ブロッコリー	593	26.3	18.0	2.6
20	木	ごはん	牛乳	さばのうめマヨやき ひじきとだいずのいりに たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう　さば みそ　ひじき　ちくわ だいず　あつあげ	こめ　マヨネーズ さとう　あぶら じゃがいも	うめぼし　にんじん　こんにゃく さやいんげん　たまねぎ あじみな	665	27.4	20.9	1.9
21	金	むぎごはん	牛乳	ツナとコーンそぼろどん カレーポテト とうふのみそしる	ぎゅうにゅう　ツナ とうふ　だいず　みそ	こめ　おおむぎ あぶら　さとう じゃがいも	にんじん　コーン　さやいんげん たまねぎ　キャベツ	630	23.8	16.7	1.6
24	月	ソフトめん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ こくとう きなこまめ あおなのおひたし ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご　いりだいず きなこ　ヨーグルト	ソフトめん　あぶら でんぷん　くろざとう さとう	にんにく　しょうが　たまねぎ しめじ　キムチ　にら　あじみな キャベツ　にんじん	652	30.5	16.0	1.8
25	火	あじさいごはん	牛乳	あつやきたまご のりずあえ ツナじゃが	あおだいず　たまご ぎゅうにゅう　のり ツナ　あつあげ	こめ　おおむぎ くろまい　さとう あぶら　じゃがいも でんぷん　だいずあぶら	あかしそ　もやし　ほうれんそう にんじん　たまねぎ　こんにゃく さやいんげん	626	27.1	17.4	2.2
26	水	むぎごはん	牛乳	なつやさいのガパオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　ベーコン とうふ	こめ　おおむぎ　あぶら ごまあぶら　はるさめ さとう　ごま じゃがいも	しょうが　にんにく　たまねぎ なす　ピーマン　あかピーマン バジル　キャベツ　きゅうり にんじん　トマト　レタス	610	23.0	17.2	1.9
27	木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう　たら とうふ　ぶたにく だいず　あつあげ　みそ	こめ　こむぎこ でんぷん　パンこ さとう　ごま　ラード ごまあぶら　あぶら	コーン　たまねぎ　もやし ほうれんそう　にんじん しょうが　にんにく ほししいたけ　メンマ　キャベツ	659	24.8	19.1	1.8
☆ふるさと献立 今月は、郷土料理の「姫竹汁」があります。姫たけのこの他に、季節の野菜、サバ缶、豚肉、卵の入った 具沢山なお汁です。											
28	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さわらのしおこうじやき きゅうりのうめサラダ ひめたけじる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう　さわら ぶたにく　たまご　みそ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも	しょうが　にんにく　キャベツ もやし　コーン　きゅうり うめぼし　たまねぎ ひめたけのこ　ぶどう	663	28.3	17.1	1.7
【６月の名立産野菜】 キャベツ　味美菜　きゅうり　なす											

一食平均エネルギー：636 Kcal　　たんぱく質：25.7 g　　脂質：18.0 g　　食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。