

令和6年 6月分

学 校 給 食 献 立

〔吉川中〕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		
4	火	ごはん 牛乳	【カミカミ献立】 ししゃもの磯辺揚げ 切干大根のソース炒め かみかみ豚汁	牛乳 ししゃも 青のり さつま揚げ 豚肉 大豆 茎わかめ 打ち豆 みそ	米 米粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	にんじん 切干大根 もやし ピーマン ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	843	30.5
5	水	ごはん 牛乳	コーン焼売 もやしのナムル ジャージャン豆腐	牛乳 たら 豆腐 大豆 豚肉 厚揚げ みそ	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 米油	コーン 玉ねぎ もやし にんじん ほうれん草 しょうが にんにく 干し椎茸 メンマ 長ねぎ	821	29.0
6	木	ごはん 牛乳	たらの香草パン粉焼き キャベツとコーンのソテー みそストローネ	牛乳 たら ベーコン 豚肉 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 米油 じゃがいも マカロニ	にんにく バジル パセリ キャベツ コーン ブロッコリー セロリー にんじん 玉ねぎ しめじ トマト	775	33.3
7	金	ゆでうどん 飲む ヨーグルト	山菜かきたまうどん汁 カレーポテトビーンズ わかめのサラダ	飲むヨーグルト スキムミルク 油揚げ 卵 豚肉 昆布 大豆 わかめ	ゆでうどん 砂糖 米油 でんぷん じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 わらび みずな えのきたけ うど なめこ たけのこ 小松菜 きゅうり もやし	794	29.9
10	月	あじさいごはん 牛乳	厚焼きたまご ごまおひたし ツナじゃが	青大豆 牛乳 卵 ツナ 厚揚げ	米 黒米 砂糖 でんぷん 大豆油 ごま 米油 じゃがいも	赤しそ もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく しめじ さやいんげん	815	31.1
13	木	ごはん 牛乳	【ふるさと献立】 さわらの塩こうじ焼き きゅうりの梅こんぶ和え 卵入り姫竹汁 あじさいゼリー	牛乳 さわら 昆布 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 米油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく キャベツ もやし コーン きゅうり 梅干し 玉ねぎ 姫たけのこ ばどうジュース	829	35.2
14	金	ごはん 牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ 切干大根の炒め煮 めぎすのつみれ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ めぎす 厚揚げ みそ	米 でんぷん ラード 米油 砂糖	玉ねぎ えのきたけ しめじ 切干大根 にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ ごぼう 長ねぎ	790	32.4
17	月	麦ごはん 牛乳	セルフのガバオ風ライス 春雨サラダ トマトとレタスのたまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 卵	米 大麦 米油 ごま油 春雨 砂糖 じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ エリンギ バジル しめじ トマト レタス キャベツ きゅうり にんじん	772	28.7
18	火	ごはん 牛乳	【食育の日 長崎県】 きびなごフライ 浦上そばろ にゅうめん	牛乳 きびなご 豚肉 さつま揚げ なんと 豆腐 昆布	米 水あめ でんぷん じゃがいも 米パン粉 なたね油 米油 ごま油 砂糖 ごま そうめん パーム油	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく もやし 干ししいたけ えのきたけ 小松菜 長ねぎ	796	29.0
19	水	アップル 米粉パン 牛乳	新じゃがグラタン フレンチサラダ ミートボールスープ	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉	こめ粉パン じゃがいも 米油 米粉 砂糖 なたね油	りんご 玉ねぎ キャベツ コーン にんじん きゅうり しょうが もやし しめじ ブロッコリー にんにく	800	33.1
20	木	梅じゃこ ごはん 牛乳	厚揚げのごま味噌だれ キャベツのツナ炒め 沢煮椀	ちりめんじゃこ 牛乳 厚揚げ みそ ツナ 豚肉	米 大麦 砂糖 ごま 米油	梅干し キャベツ もやし 小松菜 にんじん たけのこ えのきたけ ごぼう しらたき 長ねぎ	762	31.1
21	金	ゆで中華麺 牛乳	わかめラーメンスープ こんにゃくのごまサラダ 手作り豆乳チーズ米粉むしパン	牛乳 豚肉 なんと わかめ 豆乳 チーズ ウインナー	中華麺 砂糖 米油 ごま油 ごま 米粉	メンマ にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ キャベツ 小松菜 こんにゃく	817	32.1
24	月	麦ごはん 牛乳	セルフのツナコーンそばろ丼 ごま酢和え もずくスープ	牛乳 ツナ 大豆 もずく 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油	にんじん ごぼう コーン もやし 切干大根 さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ	768	29.0
25	火	ごはん 牛乳	さばの梅マヨ焼き ひじきと大豆の炒り煮 なすのみそ汁	牛乳 さば みそ 大豆 ひじき ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	梅干し にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ なす 小松菜	849	35.8
26	水	ごはん 牛乳	豚肉の青じそ炒め 青のりローストポテト うずらたまご入り塩こうじスープ	牛乳 豚肉 みそ 青のり 厚揚げ うずら卵	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ にんじん もやし しょうが あおじそ キャベツ ほうれん草	795	28.8
27	木	麦ごはん 牛乳	スパイススキーマカレー かみかみ大豆サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 わかめ ヨーグルト 加糖練乳 スキムミルク 生クリーム	米 大麦 米油 米粉 じゃがいも カレールウ ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 キャベツ	895	28.7
28	金	ソフト麺 牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ 黒糖きなこ豆 青菜のおひたし	牛乳 豚肉 卵 大豆 きなこ	ソフトめん 米油 でんぷん 黒砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ キムチ にら 小松菜 キャベツ もやし	767	35.8

一食平均エネルギー：807 Kcal

たんぱく質：31.5 g

脂質：20.9 g

食塩：2.4 g

★献立は、食材の入荷状況や0-157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。