

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	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 あつあげ みそ	こめ でんぱん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら ラード	コーン たまねぎ もやし メンマ ほうれんそう にんじん しょうが にんにく ほししいたけ ながねぎ	651	23.8	19.4	1.8
4	火	ごはん	牛乳	【カミカミこんだて】 ししゃものいそべあげ きりぼしだいこんのソースいため かみかみとんじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり さつまあげ ぶたにく くきわかめ うちまめ だいず みそ	こめ こめこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	にんじん きりぼしだいこん もやし ピーマン ごぼう たまねぎ	667	24.3	19.4	1.8
5	水	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまゆかりあえ じゃがいもとたけのこのそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおがし ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも さとう でんぱん	もやし キャベツ にんじん あかしそ たまねぎ たけのこ しらたき さやいんげん	638	22.0	17.1	1.9
6	木	ゆでうどん	のむ ヨーグルト	さんさいかきたまうどんじる カレーポテトビーンズ 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 だいず わかめ	ゆでうどん さとう でんぱん じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ わらび みずな えのきたけ うど なめこ たけのこ こまつな きゅうり もやし	629	24.1	11.0	2.3
7	金	コッパパン	牛乳	チリビーンズ アスパラガスのレモンふうみサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	コッパパン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ コーン アスパラガス レモン ブロッコリー	603	26.1	20.8	2.3
10	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース いそあえ もやしとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ さとう でんぱん	りんご にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ もやし えのきたけ	612	27.4	17.2	1.9
11	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さわらのしおこうじやき きゅうりのうめこんがあえ ひめたけじる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう さわら こんぶ ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	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 ぶどうかじゅう	658	28.0	17.2	1.8
12	水	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いために めぎすのつまれじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ めぎす あつあげ だいず	こめ でんぱん こめあぶら さとう ラード	たまねぎ えのきたけ しめじ ごぼう きりぼしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ ながねぎ	628	26.6	16.3	2.0
13	木	あじさい ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまおひたし ツナじゃが	あおだいず ぎゅうにゅう たまご ツナ あつあげ	こめ くらまい さとう でんぱん だいずあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	あかしそ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく しめじ さやいんげん	658	25.8	21.2	2.1
14	金	アップル こめこパン	牛乳	しんじゃがいものグラタン フレンチサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅうチーズ とりにく	こめこパン じゃがいも こめあぶら こめこ さとう なたねあぶら	りんご たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン しょうが もやし しめじ ブロッコリー にんにく	593	23.4	18.1	2.2
17	月	むぎごはん	牛乳	セルフのガパオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら はるさめ さとう じゃがいも でんぱん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ 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 しめじ トマト レタス	610	24.0	15.9	2.0
18	火	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて：長崎県】 きびなごフライ うらがみそぼろ 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 とうふ こんぶ	こめ みずあめ じゃがいも でんぱん ごま そうめん こめパンこ こめあぶら ごまあぶら さとう 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 こまつな ながねぎ	627	23.2	16.7	1.8
19	水	うめじゃこ ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ キャベツツないため さわにわん	ちりめんじゃこ あつあげ ぎゅうにゅう みそ ツナ ぶたにく	こめ さとう ごま こめあぶら	うめぼし キャベツ もやし にんじん こまつな たけのこ えのきたけ ごぼう しらたき ながねぎ	608	25.3	18.9	1.8
20	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ こんにゃくのごまサラダ てづくりのこめこチーズむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とうにゅう とうにゅうチーズ ウインナー	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま こめこ	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ こまつな サラダこんにゃく	658	25.4	16.9	2.1
21	金	ごはん	牛乳	たらのこうそうパンこやき キャベツとコーンのソテー みそストローネ	ぎゅうにゅう たら ベーコン ぶたにく だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら 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 たまねぎ しめじ トマト	615	26.6	15.5	1.7
24	月	ごはん	牛乳	セルフのツナコーンそぼろどん ごまずあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず もずく とうふ	こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう コーン さやいんげん きりぼしだいこん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ながねぎ	621	23.9	19.5	1.7
25	火	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 なすのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ だいず ひじき ちくわ あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら 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 えのきたけ なす	670	28.7	21.4	1.9
26	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため あおのりローストポテト しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぱん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが あおじそ キャベツ ほうれんそう	618	22.9	16.3	1.3
27	木	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	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いりだいず きなこ	ソフトめん こめあぶら でんぱん くらごとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ キムチ にら こまつな キャベツ もやし	609	28.8	15.5	1.6
28	金	むぎごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみだいずサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ	699	24.0	18.6	2.0

一食平均エネルギー:634 Kcal

たんぱく質:25.2 g

脂質:17.6 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。

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	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 あつあげ みそ	こめ でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら ラード	651	23.8	19.4	1.8
4	火	ごはん	牛乳	【カミカミこんだて】 ししゃものいそべあげ きりぼしだいこんのソースいため かみかみとんじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり さつまあげ ぶたにく くきわかめ うちまめ だいず みそ	こめ こめこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	667	24.3	19.4	1.8
5	水	ごはん	牛乳	ちくわのおかまヨやき ごまゆかりあえ じゃがいもとたけのこのそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	638	22.0	17.1	1.9
6	木	ゆでうどん	のむ ヨーグルト	さんさいかきたまうどんじる カレーポテトビーンズ 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 だいず わかめ	ゆでうどん さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら	629	24.1	11.0	2.3
7	金	コッパパン	牛乳	チリビーンズ アスパラガスのレモンふうみサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	コッパパン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	603	26.1	20.8	2.3
10	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース いそあえ もやしとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ さとう でんぷん	612	27.4	17.2	1.9
11	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さわらのしおこうじやき きゅうりのうめこんぶあえ ひめたけじる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう さわら こんぶ ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	658	28.0	17.2	1.8
12	水	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いために めぎすのつまれじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ めぎす あつあげ だいず	こめ でんぷん こめあぶら さとう ラード	628	26.6	16.3	2.0
13	木	あじさい ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまおひたし ツナじゃが	あおだいず ぎゅうにゅう たまご ツナ あつあげ	こめ くらまい さとう でんぷん だいずあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	658	25.8	21.2	2.1
14	金	アップル こめこパン	牛乳	しんじゃがいものグラタン フレンチサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅうチーズ とりにく	こめこパン じゃがいも こめあぶら こめこ さとう なたねあぶら	593	23.4	18.1	2.2
17	月	むぎごはん	牛乳	セルフのガパオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら はるさめ さとう じゃがいも でんぷん	610	24.0	15.9	2.0
18	火	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて：長崎県】 きびなごフライ うらがみそぼろ 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 とうふ こんぶ	こめ みずあめ じゃがいも でんぷん ごま そうめん こめパンこ こめあぶら ごまあぶら さとう なたねあぶら パームゆ	627	23.2	16.7	1.8
19	水	うめじゃこ ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ キャベツツないため さわにわん	ちりめんじゃこ あつあげ ぎゅうにゅう みそ ツナ ぶたにく	こめ さとう ごま こめあぶら	608	25.3	18.9	1.8
20	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ こんにゃくのごまサラダ てづくりのこめこチーズむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とうにゅう とうにゅうチーズ ウインナー	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま こめこ	658	25.4	16.9	2.1
21	金	ごはん	牛乳	たらのこうそうパンこやき キャベツとコーンのソテー みそストローネ	ぎゅうにゅう たら ベーコン ぶたにく だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら じゃがいも マカロニ	615	26.6	15.5	1.7
24	月	ごはん	牛乳	セルフのツナコーンそぼろどん ごまずあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず もずく とうふ	こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	621	23.9	19.5	1.7
25	火	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 なすのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ だいず ひじき ちくわ あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	670	28.7	21.4	1.9
26	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため あおのりローストポテト しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	618	22.9	16.3	1.3
27	木	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	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いりだいず きなこ	ソフトめん こめあぶら でんぷん くらごとう	609	28.8	15.5	1.6
28	金	むぎごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみだいずサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう	699	24.0	18.6	2.0

一食平均エネルギー:634 Kcal

たんぱく質:25.2 g

脂質:17.6 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。

令和6年 6月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔美守小〕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						
3	月	ごはん	牛乳			コーンしゅうまい もやしのナムル ジャージャンとうふ		ぎゅうにゅう たら だいすたんばく とうふ ぶたにく あつあげ みそ		こめ ラード でんぶん パンこ こむぎこ さとう ごま こめあぶら こめあぶら		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 ながねぎ	651	23.8
4	火	ごはん	牛乳			【カミカミ献立】 ししゃものいそべあげ きりぼしだいこんのソースいため かみかみとんじる		ぎゅうにゅう ししゃも あおのり さつまあげ ぶたにく くきわかめ うちまめ だいす みそ		こめ こめこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも		にんじん きりぼしだいこん もやし ビーマン ごぼう たまねぎ	668	24.6
5	水	ごはん	牛乳			ちくわのおかかマヨやき ごまゆかりあえ しんじゃがいもとたけのこのそぼろに		ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく あつあげ		こめ ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん		もやし キャベツ にんじん あかじそ たまねぎ たけのこ しらたき さやいんげん	631	21.6
6	木	ゆでうどん	のむ ヨーグルト			さんさいかきたまうどんじる カレーポテトビーンズ 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 だいす わかめ		ゆでうどん さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら		にんじん たまねぎ ほししいたけ わらび みずな なめこ えのきだけ やまうど たけのこ こまつな きゅうり もやし	628	24.2
7	金	コッペパン	牛乳			チリビーンズ アスパラのレモンふうみサラダ とうにゅうクリームスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン とうにゅう しろいんげんめめ		コッペパン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ		たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ コーン アスパラガス レモンじる ブロッコリー	607	26.3
10	月	ごはん	牛乳			ぶたにくのバーベキューソース いそあえ もやしとあぶらあげのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ あぶらあげ わかめ だいす みそ		こめ さとう でんぶん		りんご にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ もやし えのきだけ	610	27.2
11	火	ごはん	牛乳			【ふるさと献立】 さわらのしおこうじやき きゅうりのうめこんぶあえ ひめたけじるたまごいり あじさいゼリー		ぎゅうにゅう さわら こんぶ ぶたにく とうふ たまご みそ		こめ こめあぶら じゃがいも ぶどうとう さとう		しょうが にんにく キャベツ もやし コーン きゅうり うめほし たまねぎ ひめたけのこ ぶどうジュース	659	28.2
12	水	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いために めぎすのつまれじる		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ だいすたんばく めぎす あつあげ みそ だいす		こめ でんぶん ラード ぶどう こめあぶら さとう		たまねぎ えのきだけ しめじ きりぼしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ ごぼう ながねぎ	632	27.0
13	木	あじさい ごはん	牛乳			あつやきたまご ごまおひたし ツナじゃが		あおだいす ぎゅうにゅう たまご ツナ あつあげ		こめ くらまい さとう でんぶん だいすあぶら ごま こめあぶら じゃがいも		あかじそ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく しめじ さやいんげん	642	25.7
14	金	アップル こめこパン	牛乳			しんじゃがとうにゅうグラタン フレンチサラダ ミートボールスープ		ぎゅうにゅう ツナ とうにゅうシュレッド とりにく		こめこパン じゃがいも こめあぶら こめこ さとう なたねあぶら		りんご たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン しょうが もやし しめじ ブロッコリー にんにく	593	23.4
17	月	むぎごはん	牛乳			セルフのガバオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのたまごスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン たまご		こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら はるさめ さとう じゃがいも でんぶん		しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ビーマン あかピーマン バジル キャベツ きゅうり にんじん しめじ トマト レタス	610	24.0
18	火	ごはん	牛乳			【食育の日 長崎県】 きびなごフライ うらがみそぼろ 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 とうふ こんぶ		こめ みずあめ さとう でんぶん ごま パームゆ じゃがいも こめパンこ なたねあぶら そうめん こめあぶら ごまあぶら		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 えのきだけ こまつな ながねぎ	628	23.3
19	水	うめじゃこ ごはん	牛乳			あつあげのごまみそだれ キャベツなため さわにわん		ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ ぶたにく		こめ さとう ごま こめあぶら		うめほし キャベツ もやし にんじん こまつな えのきだけ ごぼう しらたき ながねぎ	607	25.2
20	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳			わかめラーメンスープ こんにゃくのごまサラダ てづくりとうにゅうチーズこめこむしパン		ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とうにゅう ウィナー とうにゅうシュレッド		ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま こめこ		メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ こまつな サラダこんにゃく	658	25.4
21	金	ごはん	牛乳			たらのこうそうパンこやき キャベツとコーンのソテー みそストローネ		ぎゅうにゅう たら ベーコン ぶたにく だいす みそ		こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら 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 たまねぎ しめじ トマト	615	26.6
24	月	ごはん	牛乳			セルフのツナコーンそぼろどん ごますあえ もずくスープ		ぎゅうにゅう ツナ だいすクラッシュ もずく とうふ		こめ こめあぶら さとう ごま こめあぶら		にんじん ごぼう コーン さやいんげん きりぼしだいこん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきだけ ながねぎ	600	23.3
25	火	ごはん	牛乳			さばのうめマヨやき ひじきとだいすのいりに なすのみそしる		ぎゅうにゅう さば みそ だいす ひじき ちくわ あつあげ		こめ さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも		うめほし にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきだけ なす	673	29.0
26	水	ごはん	牛乳			ぶたにくのあおじそいため あおのりローストポテト しおこうじスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり あつあげ		こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも		たまねぎ にんじん もやし しょうが あおじそ キャベツ ほうれんそう	618	22.9
27	木	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		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いりだいす きなこ		ソフトめん こめあぶら でんぶん くらざとう		にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ キムチ にら こまつな キャベツ もやし	609	28.8
28	金	むぎごはん	牛乳			スパイスキーマカレー かみかみだいすサラダ ヨーグルト		ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あおだいす わかめ ヨーグルト スキムミルク		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ	697	23.9

一食平均エネルギー：632 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：17.6 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス・対策等のため変更する場合があります。