

# 学校給食献立表

令和6年 7月分

上越市立浦川原小学校

日	曜	献立名			使用材料名				エネルギー Kcal	たんぱく質 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					
1	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ホイコーロー ローストポテト ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら	にんにく キャベツ ながねぎ ピーマン たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう	586	22.8	15.3	1.7	
2	火	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのてんどん (めぎすとズッキーニ) すじょうゆあえ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ こめこ でんぶん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	ズッキーニ ほうれんそう もやし コーン にんじん たまねぎ	642	21.8	18.6	2.0	
3	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【たなばたこんだて】 キラキラほしのハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる あまのがわゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ こんぶ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら でんぶん はるさめ ゼリー ラード	たまねぎ もやし にんじん きゅうり あかしそ えのきたけ オクラ	581	19.2	13.7	1.7	
4	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのソースやき しらたきのつるつるいため ピリからみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも こまあぶら	しょうが にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ えのきたけ こまつな	622	27.7	19.5	1.8	
5	金	こくとう こめこパン	ぎゅうにゅう	やきキャベツメンチカツ なつみかんサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	こめこパン くろざとう でんぶん こめあぶら じゃがいも ラード	キャベツ たまねぎ きゅうり あまなつみかん にんじん しめじ さやいんげん	606	24.0	20.9	2.7	
8	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ギョーザ メンマサラダ なつやさいのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ こむぎこ でんぶん こまあぶら さとう こめあぶら ラード	キャベツ たまねぎ もやし しょうが メンマ きゅうり にら にんじん にんにく なす しいたけ トマト ズッキーニ	638	23.2	18.5	1.8	
9	火	えだまめ ごはん	ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ キャベツのしおこうじあえ とびうおのつみれじる	ぎゅうにゅう とびうお とうふ みそ	こめ ごまあぶら	えだまめ キャベツ もやし きゅうり にんじん にんにく たまねぎ こほう ながねぎ	568	26.3	14.4	2.1	
10	水	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	タンメン ちゅうかあえ みそポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると のり みそ	ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん キャベツ たまねぎ コーン もやし ほうれんそう	605	25.3	12.8	2.2	
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのかばやき わかめのあえもの キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう いわし わかめ あつあげ みそ	こめ でんぶん こめあぶら はるさめ さとう	しょうが もやし コーン たまねぎ キャベツ こまつな	641	23.8	20.9	1.9	
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ほうはんのひこんだて】 いかのサラサあげ つけものあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ だいず みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん なす かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ふくじんづけ さやいんげん	615	24.9	16.4	2.1	
16	火	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのツナピビンバ みそワタンスープ ももゼリー	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず なると みそ	こめ ごまあぶら さとう ワタタン ゼリー	にんにく しらたき きりほしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ メンマ キャベツ ながねぎ	635	22.4	18.2	2.3	
17	水	ソフトめん	ぎゅうにゅう	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき あおだいず	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	648	26.5	16.4	1.5	
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	たらとこうやどうふのチリソース きゅうりのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく わかめ たら	こめ でんぶん こめこ こめあぶら こまあぶら さとう はるさめ コーンフラワー	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にら	654	23.4	18.8	2.2	
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【しょくいくのひ・ひろしまけん】 あつあげのオイマヨやき せとうちレモンふうみ ドレッシングサラダ くれのにくじゃが	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう	キャベツ にんじん こまつな コーン レモンじる たまねぎ しらたき	628	23.8	19.1	1.5	
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまのカレーマヨやき こんぶあえ スタミナなつとんじる	ぎゅうにゅう ささかまほこ こんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	もやし にんじん キャベツ たまねぎ なす こんにゃく にら にんにく	562	22.5	14.2	1.9	
23	火	ごはん	のむ ヨーグルト	【ふるさとこんだて】 なつやさいかレー こんにゃくとかいそうの うめサラダ えだまめ	のむヨーグルト ぶたにく だいず くきわかめ	こめ さとう カレールウ こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ なす トマト かぼちゃ こんにゃく キャベツ コーン うめぼし えだまめ	605	21.7	10.7	2.0	

一食平均エネルギー：615kcal

たんぱく質：23.7g

脂質：16.8g

食塩：2.0g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。