

令和6年 7月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大湊町小〕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	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
1	月	ごはん	牛乳	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 とうふ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん 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 ほうれんそう	596	22.4
2	火	麦ごはん	牛乳	セルフのてんどん (めぎすとズッキーニ) ごまずあえ 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 おおむぎ こむぎこ でんぷん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま 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	680	23.3
3	水	黒糖 こめ粉パン	牛乳	オムレツのとうにゅうチーズソース みかんサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン	こめこパン くるざとう でんぷん さとう ひまわりあぶら ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも スパゲッティ	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり みかん にんじん しめじ さやいんげん	603	24.4
4	木	ごはん	牛乳	さばのソースやき しらたきのつつるいため 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 でんぷん じゃがいも ごまあぶら	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	631	27.0
5	金	ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラぼしのハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず かまぼこ とうふ こんぶ ヨーグルト スキムミルク なまクリーム かんでん	こめ ラード さとう じゃがいも こめあぶら でんぷん そうめん	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	629	22.2
8	月	ごはん	牛乳	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 ささかまぼこ 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	600	24.2
9	火	枝豆ごはん	牛乳	あつやきたまご 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 たまご とびうお とうふ みそ	こめ おおむぎ ごま さとう でんぷん だいずあぶら ごまあぶら	えだまめ キャベツ もやし きゅうり にんにく にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ	603	25.8
10	水	ごはん	牛乳	いわしのかばやき わかめのあえもの きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう いわし わかめ あつあげ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう はるさめ	しょうが もやし コーン にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん	647	25.2
11	木	ゆで中華麺	牛乳	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 みそ	ちゅうかめん ごま 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	608	25.0
12	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 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 でんぷん こめこ こむぎこ 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 ふくじんづけ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ なす さやいんげん	629	24.2
16	火	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのチリソース きゅうりのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく わかめ たら	こめ コーンフラワー こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ	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	648	23.4
17	水	むぎごはん	麦茶	【給食総選挙献立】 セルフのブルコギどん ガーリックローストポテト はるさめスープ かき氷アイス	ぶたにく みそ あつあげ なると	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも はるさめ ごま かき氷アイス	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご もやし メンマ ほししいたけ こまつな ながねぎ	600	19.3
18	木	ソフト麺	牛乳	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 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	651	26.4
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日・広島県】 あつあげのオイマヨやき せとうちレモン Dressing 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	629	23.2
22	月	ごはん	牛乳	【小山 作之助生誕160周年献立】 ココアのもと カツレツ かつぱサラダ うのはなじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず とうふ みそ おから	こめ ココアのもと こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも	きゅうり キャベツ だいこん にんじん ながねぎ	719	25.9
23	火	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 おおがたやさいのなつカレー こんにゃくとかいそうのうめサラダ えだまめのしおゆで	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ ごま	にんにく たまねぎ なす トマト かぼちゃ サラダこんにゃく キャベツ コーン うめぼし えだまめ	650	22.5

一食平均エネルギー:633 Kcal

たんぱく質:24.0 g

脂質:17.2 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。