

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				
1	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ 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 あつあげ みそ	こめ こむぎこ さとう だいずあぶら でんぷん ごまあぶら ごま ラード こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にら しょうが メンマ きゅうり もやし にんじん にんにく ほししいたけ なす ズッキーニ	671	24.1	20.5	1.7
2	火	ごはん	牛乳	いわしのかばやき わかめとコーンのあえもの たまねぎとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう いわし わかめ あつあげ みそ	こめ でんぷん はるさめ こめあぶら さとう	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	637	24.3	18.6	1.9
3	水	えだまめ ごはん	牛乳	あつやきたまご きりぼしだいこんのごまずあえ とびうおのつまれじる	ぎゅうにゅう たまご とびうお とうふ みそ	こめ さとう でんぷん だいずあぶら ごま	えだまめ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ	614	26.5	17.9	2.4
4	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしおこうじやき にんじんのツナいため かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご わかめ	こめ こめあぶら じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく にんじん もやし ピーマン たまねぎ しいたけ	611	25.6	17.8	1.6
5	金	ごはん	牛乳	【たなばたこんだて】 ほし☆のハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる さんしょくゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ こんぶ とうにゅう	こめ さとう じゃがいも こめあぶら でんぷん そうめん 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 レモン メロン	622	20.3	14.0	1.8
8	月	むぎごはん	牛乳	さんわさんやさい 三和産野菜のハヤシライス しお 塩こうじドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも オリーブあぶら ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ トマト コーン キャベツ ブロッコリー バジル	649	21.0	18.0	1.5
9	火	ごはん	牛乳	ほうはんしゅうかん 【防犯週間こんだて】 いかのからあげ のりずあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか のり あぶらあげ だいず みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら	しょうが もやし ほうれんそう にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ なす さやいんげん	635	26.6	16.8	2
10	水	ごはん	牛乳	ささかまのカレーマヨやき こんぶあえ スタミナとんじる	ぎゅうにゅう こんぶ ささかまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら じゃがいも	もやし にんじん きゅうり たまねぎ なす にら にんにく	605	23.5	16.9	1.7
11	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ 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	612	25.0	13.2	2.6
12	金	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツのチーズソース なつみかんサラダ 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 くらざとう でんぷん さとう こめあぶら ノンエッグマヨネーズ 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 なつみかん(缶詰) にんじん しめじ	607	23.8	22.1	2.4
16	火	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごまみそワントンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず なると みそ ヨーグルト スキムミルク	こめ さとう ごまあぶら ワンタン ごま	にんにく しらたき にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう もやし たまねぎ メンマ キャベツ ながねぎ	683	25.9	20.9	2
17	水	ごはん	牛乳	さばのソースやき しらたきとやさいのいためもの 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	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	628	26.9	18.4	1.8
18	木	ソフトめん	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 こめこ 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	666	27.2	17.6	1.5
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて：広島県】 しろみざかなのレモンソース きりぼしだいこんのオイスターいため 呉(くれ)のにくじゃが	ぎゅうにゅう ほき さつまあげ ぶたにく	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	レモン きりぼしだいこん にんじん ピーマン たまねぎ しらたき	658	25.7	17.4	1.9
22	月	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため ローストポテト かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ たまご	こめ こめあぶら でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん えのきたけ ほうれんそう	630	22.9	17.9	1.7
23	火	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのチリソース きゅうりのごまナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ わかめ たら	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま 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 にじん たまねぎ にら	662	22.8	19.3	1.8
24	水	むぎごはん	のむ ヨーグルト	【ふるさとこんだて】 さんわさん やさい 三和産野菜のなつカレー こんにゃくとかいそうのうめサラダ ゆでえだまめ	のむヨーグルト スキムミルク ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ さとう 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	608	21.7	10.6	1.8

一食平均エネルギー:635 Kcal たんぱく質:24.3 g 脂質:17.5 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 7月分

学 校 給 食 こ ん だ て

〔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	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	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 ぶたにく あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ だいすあぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にら しょうが メンマ きゅうり もやし にんじん にんにく ほししいだけ なす スッキーニ	670	24.1
2	火	ごはん	牛乳	いわしのかばやき わかめとコーンのあえもの たまねぎとあつあげのみそしる	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 にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん	637	24.3
3	水	えだめめ ごはん	牛乳	あつやきたまご きりぼしだいこんのごますあえ 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 さとう でんぶん だいすあぶら ごま	えだめめ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ	600	25.4
4	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしおこうじやき にんじんのツナいため かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご わかめ	こめ こめあぶら じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく にんじん もやし ピーマン たまねぎ しいたけ	620	26.2
5	金	ごはん	牛乳	【七夕献立】 ほしのハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいすたんぱく かまぼこ とうふ こんぶ とうにゅう	こめ ラード さとう じゃがいも こめあぶら でんぶん そうめん みずあめ	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 レモン メロン	622	20.3
8	月	むぎごはん	牛乳	さんわやさいのハヤシライス しおこうじドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも オリーブゆ さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん スッキーニ トマト キャベツ ブロッコリー コーン パジル	644	20.7
9	火	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのからあげ のりすあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか のり あぶらあげ だいす みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら	しょうが もやし ほうれんそう にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ なす さやいんげん	631	26.2
10	水	ごはん	牛乳	ささかまのカレーマヨやき こんぶあえ スタミナとんじる	ぎゅうにゅう こんぶ ささかまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら じゃがいも	もやし にんじん きゅうり たまねぎ なす にら にんにく	605	23.5
11	木	ゆで ちゅうかめん	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	616	25.3
12	金	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツのとうにゅうチーズソース なつみかんサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご とうにゅうシュレッド ベーコン	こめこパン くらざとう でんぶん さとう ひまわりゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめあぶら スパゲッティ	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり あまなつ(かん) にんじん しめじ	610	23.8
16	火	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごまみそワントンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいす なると みそ ヨーグルト スキムミルク ゼラチン	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ワントン ねりごま ごま	にんにく しらたき ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん たまねぎ メンマ キャベツ ながねぎ もやし	686	26.3
17	水	ごはん	牛乳	さばのソースやき しらたきとやさいのいためもの 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 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	627	26.9
18	木	ソフトめん	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 だいす ひじき あおだいす	ソフトめん こめあぶら こめこ 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	668	27.6
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立：広島県】 しろみさかなのレモンソース きりぼしだいこんのオイスターいため くれのにくじゃが	ぎゅうにゅう ほき さつまあげ ぶたにく	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	レモンじる きりぼしだいこん にんじん ピーマン たまねぎ しらたき	658	25.7
22	月	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため ローストポテト かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ たまご	こめ こめあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん えのきたけ ほうれんそう	630	22.9
23	火	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのチリソース きゅうりのごまナムル 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 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 にら	662	22.8
24	水	むぎごはん	のむ ヨーグルト	【ふるさと献立】 さんわさん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 ゆでえだめめ	のむヨーグルト スキムミルク ぶたにく だいす くきわかめ	こめ おおむぎ さとう 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 えだめめ	608	21.7

一食平均エネルギー：635 Kcal

たんぱく質：24.3 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。

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				
1	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ 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 あつあげ みそ	こめ こむぎこ さとう だいずあぶら でんぱん ごまあぶら ごま ラード こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にら しょうが メンマ きゅうり もやし にんじん にんにく ほししいたけ なす ズッキーニ	671	24.1	20.5	1.7
2	火	ごはん	牛乳	いわしのかばやき わかめとコーンのあえもの たまねぎとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう いわし わかめ あつあげ みそ	こめ でんぱん はるさめ こめあぶら さとう	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	637	24.3	18.6	1.9
3	水	えだまめ ごはん	牛乳	あつやきたまご きりぼしだいこんのごまずあえ とびうおのつまれじる	ぎゅうにゅう たまご とびうお とうふ みそ	こめ さとう でんぱん だいずあぶら ごま	えだまめ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ	614	26.5	17.9	2.4
4	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしおこうじやき にんじんのツナいため かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご わかめ	こめ こめあぶら じゃがいも でんぱん	しょうが にんにく にんじん もやし ピーマン たまねぎ しいたけ	611	25.6	17.8	1.6
5	金	ごはん	牛乳	【たなばたこんだて】 ほし☆のハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる さんしょくゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ こんぶ とうにゅう	こめ さとう じゃがいも こめあぶら でんぱん そうめん 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 レモン メロン	622	20.3	14.0	1.8
8	月	むぎごはん	牛乳	さんわさん やさい 三和産野菜のハヤシライス しお 塩こうじドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも オリーブあぶら ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ トマト コーン キャベツ ブロッコリー パジル	649	21.0	18.0	1.5
9	火	ごはん	牛乳	ぼうはんしゅうかん 【防犯週間こんだて】 いかのからあげ のりずあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか のり あぶらあげ だいず みそ	こめ でんぱん こめこ こめあぶら	しょうが もやし ほうれんそう にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ なす さやいんげん	635	26.6	16.8	2
10	水	ごはん	牛乳	ささかまのカレーマヨやき こんぶあえ スタミナとんじる	ぎゅうにゅう こんぶ ささかまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら じゃがいも	もやし にんじん きゅうり たまねぎ なす にんにく	605	23.5	16.9	1.7
11	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ 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	612	25.0	13.2	2.6
12	金	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツのチーズソース なつみかんサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ パーコン	こめこパン くらざとう でんぱん さとう こめあぶら ノンエッグマヨネーズ 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 なつみかん(缶詰) にんじん しめじ	607	23.8	22.1	2.4
16	火	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごまみそワントンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず なると みそ ヨーグルト スキムミルク	こめ さとう ごまあぶら ワンタン ごま	にんにく しらたき にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう もやし たまねぎ メンマ キャベツ ながねぎ	683	25.9	20.9	2
17	水	ごはん	牛乳	さばのソースやき しらたきとやさいのいためもの 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 でんぱん じゃがいも	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	628	26.9	18.4	1.8
18	木	ソフトめん	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 こめこ 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	666	27.2	17.6	1.5
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて：広島県】 しろみざかなのレモンソース きりぼしだいこんのオイスターいため 呉(くれ)のにくじゃが	ぎゅうにゅう ほき さつまあげ ぶたにく	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	レモン きりぼしだいこん にんじん ピーマン たまねぎ しらたき	658	25.7	17.4	1.9
22	月	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため ローストポテト かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ たまご	こめ こめあぶら でんぱん じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん えのきたけ ほうれんそう	630	22.9	17.9	1.7
23	火	むぎごはん	のむ ヨーグルト	【ふるさとこんだて】 さんわさん やさい 三和産野菜のなつカレー こんにゃくとかいそうのうめサラダ ゆでえだまめ	のむヨーグルト スキムミルク ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ さとう 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	608	21.7	10.6	1.8

一食平均エネルギー:634 Kcal

たんぱく質:24.4 g

脂質:17.4 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。