令和6年　7月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔宝田小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名 主食	献立名 飲み物	献立名 おかず	使用材料名 血や肉になるもの	使用材料名 熱や力になるもの	使用材料名 体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	月	ごはん	牛乳	ギョーザ メンマサラダ きせつやさいのちゅうかに	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　とうふ　みそ	こめ　こむぎこ　あぶら でんぷん　ごまあぶら さとう　ごま　ラード	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 なす　トマト	648	24.0	18.4	1.9
2	火	ごはん	牛乳	めぎすのマヨネーズやき ごもくきんぴら キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう　めぎす さつまあげ　とうふ あぶらあげ　だいず みそ	こめ　マヨネーズ こめこ　じゃがいも あぶら　さとう　ごま	にんじん　こんにゃく あじみな　たまねぎ えのきたけ　キャベツ	605	23.7	17.4	1.8
3	水	こくとうこめこパン	のむヨーグルト	オムレツのチーズソース こんにゃくサラダ クリームシチュー	のむヨーグルト　たまご チーズ　ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	こめこパン　くろざとう マヨネーズ　あぶら じゃがいも　こめこ でんぷん　さとう	たまねぎ　パセリ　にんじん サラダこんにゃく　あじみな コーン　キャベツ	615	28.1	17.2	2.4
☆七夕献立　『星空ごはん』は、わかめごはんで夜空を、とうもろこしを星に見立て、夜空に星が輝いているイメージにしてあります。『七夕汁』は、七夕の行事食である「そうめん」や星型のかまぼこ、オクラで、天の川をイメージしています。											
4	木	ほしぞらごはん	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	わかめ　ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく かまぼこ　とうふ	こめ　おおむぎ　ごま あぶら　そうめん ラード　じゃがいも さとう	コーン　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	601	22.5	16.5	2.3
5	金	ごはん	牛乳	たらとだいずのあげに いそづけ もずくスープ	ぎゅうにゅう　たら だいず　わかめ もずく　とうふ	こめ　でんぷん　こめこ あぶら　さとう　ごま ごまあぶら コーンフラワー	キャベツ　きゅうり　にんじん たまねぎ　えのきたけ あじみな	659	23.8	19.8	1.7
8	月	ちゅうかめん	牛乳	タンメン みそポテト ちゅうかあえ　ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　みそ ヨーグルト	ちゅうかめん　あぶら じゃがいも　さとう ごま　ごまあぶら	にんじん　たまねぎ　キャベツ コーン　もやし　あじみな	649	26.8	14.0	2.4
9	火	ごはん	牛乳	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　あぶら 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　なす　あじみな	617	27.2	19.0	1.8
10	水	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ゴロゴロやさいの スープカレー	ぎゅうにゅう　ツナ ひじき　ぶたにく	こめ　おおむぎ ごまあぶら　さとう あぶら　じゃがいも カレールウ	にんにく　きりぼしだいこん にんじん　あじみな　もやし たまねぎ　しめじ　トマト	623	24.4	18.9	1.8
11	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため きゅうりのピリからづけ かきたまじる	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　とうふ　たまご	こめ　あぶら　さとう ごま　ごまあぶら じゃがいも　でんぷん	にんじん　たまねぎ　もやし しょうが　しそ　きゅうり あじみな	602	25.7	16.6	1.7
☆防犯の日献立　「いかのおすし」にちなみ、『いかのサラサ揚げ』があります。											
12	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのサラサあげ コリコリつけものあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう　いか あぶらあげ　みそ だいず	こめ　でんぷん　こめこ あぶら　ごま じゃがいも	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　たまねぎ えのきたけ　なす　さやいんげん	636	24.6	18.0	2.3
16	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテト ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　たまご	こめ　ごまあぶら さとう　でんぷん じゃがいも　あぶら	にんにく　キャベツ　ピーマン たまねぎ　にんじん ほうれんそう	619	25.2	16.6	1.8
17	水	えだまめごはん	牛乳	あつやきたまご うましおキャベツ 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　あぶら ごまあぶら　だいずあぶら	えだまめ　キャベツ　にんじん きゅうり　にんにく　たまねぎ ごぼう　ながねぎ	579	26.5	14.4	2.0
18	木	むぎごはん	牛乳	セルフのてんどん （めぎす・なす） ごまずあえ わかめととうふのみそしる	ぎゅうにゅう　めぎす とうふ　あぶらあげ わかめ　みそ	こめ　おおむぎ こむぎこ　でんぷん マヨネーズ　あぶら さとう　ごま	なす　ほうれんそう　もやし コーン　にんじん　たまねぎ	673	24.0	21.6	2.0
☆食育の日献立　広島県　生産量全国１位のレモン、カキ（オイスターソース）を使います。『呉の肉じゃが』は、ビーフシチューを作るために生まれた料理で、呉の海軍から生まれました。肉じゃが発祥の地と言われています。											
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立：広島県】 ポークソテー　レモンソース やさいのオイスターソースいため くれのにくじゃが	ぎゅうにゅう　ぶたにく	こめ　こめこ　さとう あぶら　じゃがいも	レモンじる　しょうが　にんじん キャベツ　もやし　ピーマン たまねぎ　しらたき	649	29.2	17.7	1.8
22	月	ごはん	牛乳	てづくりサクサクふりかけ あつあげとキャベツのツナいため はるさめスープ ぶどうゼリー	あおのり　ぎゅうにゅう あつあげ　ツナ　みそ とうふ　なると	こめ　パンこ　ごま さとう　あぶら はるさめ　ごまあぶら	しょうが　にんじん　キャベツ こまつな　たまねぎ ほうれんそう　ぶどう	627	21.0	17.3	1.7
☆ふるさと献立　今月は、名立産の野菜をたくさん使った夏カレーです。枝豆も名立産を予定しています。名立の野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう！											
23	火	むぎごはん	牛乳	【ふるさと献立】 なだち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 なだちさん 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 あぶら　じゃがいも カレールウ　こめこ さとう　ごま	たまねぎ　にんにく　なす トマト　さやいんげん サラダこんにゃく　きゅうり にんじん　コーン　うめぼし えだまめ	642	23.5	18.9	1.9
【７月の名立産野菜】キャベツ　味美菜　きゅうり　なす　じゃがいも　玉ねぎ　青じそ　さやいんげん　ピーマン　にんにく　枝豆											

一食平均エネルギー：628 Kcal　　たんぱく質：25.0 g　　脂質：17.6 g　　食塩：2.0 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。