

令和6年 7月分

学 校 給 食 献 立 表

〔牧中学校〕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	ぶたにくのハニージンジャーソテー あさづけ とうふとわかめのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 米油 はちみつ でんぷん 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ パプリカ しょうが キャベツ きゅうり にんじん 長ねぎ	778	31.2
2	火	ごはん	牛乳	鯖のピリ辛だれ 小松菜ののりあえ 夏のみそけんちん汁	牛乳 さば のり 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ なす こんにゃく さやいんげん	754	32.5
3	水	ごはん	牛乳	青じそのガパオライス キャベツの風味あえ	牛乳 豚肉 大豆 卵	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン しめじ にんにく しそ キャベツ もやし にんじん しょうが	721	28.2
4	木	ごはん	牛乳	厚揚げの肉みそあんかけ コーン入りおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 油揚げ わかめ 大豆	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	長ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 とうもろこし だいこん にんじん	751	30.0
5	金	枝豆入り ゆかり ごはん	牛乳	【七夕献立】 ポテトコロツケ 切干大根のサラダ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 豆腐	米 じゃがいも パン粉 米油 砂糖 ごま油 そうめん 小麦粉	赤しそ 枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 切干大根 玉ねぎ えのきたけ オクラ	769	21.1
8	月	ごはん	牛乳	ししゃもフライ 野菜のごまサラダ 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳 子持ちししゃも 豆腐 みそ 大豆	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	もやし こまつな にんじん えのきたけ 長ねぎ	753	26.4
9	火	ごはん	牛乳	鮭のガーリックマヨ焼き しょうゆフレンチ かき玉みそ汁	牛乳 さけ みそ 豆腐 卵	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	にんにく もやし にんじん ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	761	33.8
10	水	中華めん	牛乳	塩ラーメンスープ ぎょうざ 中華風酢の物	牛乳 豚肉 うずら卵 鶏肉 わかめ	中華麺 小麦粉 春雨 砂糖 米油 ごま油	キャベツ にんじん 長ねぎ にら とうもろこし きくらげ 玉ねぎ もやし きゅうり	846	32.6
11	木	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかの香味焼き 豆きんぴら カレー風味肉じゃが	牛乳 いか 大豆 さつま揚げ 豚肉 厚揚げ	米 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ さやえんどう	786	35.6
12	金	米粉の 黒糖パン	牛乳	チーズオムレツ ペンネとアスパラのソテー コンソメスープ	牛乳 卵 チーズ 豚肉 ウインナー	米粉パン 黒砂糖 ペンネ 米油 じゃがいも	玉ねぎ アスパラガス にんじん にんにく トマト キャベツ とうもろこし さやいんげん	769	33.0
16	火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ照り焼きソース アスパラサラダ かきたま汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 大豆たんぱく	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	玉ねぎ もやし にんじん アスパラガス チンゲンサイ	714	27.0
17	水	ソフトめん	牛乳	なすとツナのトマトソース アーモンドサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ツナ ヨーグルト	ソフト麺 オリーブ油 小麦粉 米粉 アーモンド 米油 砂糖 ハヤシルウ	玉ねぎ にんじん なす トマト エリンギ セロリ にんにく バジル キャベツ きゅうり ブロッコリー	846	33.1
18	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ささかまのみそマヨ焼き ゆかりあえ 塩こうじ入り夏のっぺ	牛乳 笹かまぼこ みそ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん	もやし きゅうり にんじん 赤しそ ゆうがお なす オクラ つきこんにゃく	708	25.1
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～四国地方～ カツオカツの甘だれ ゆず香あえ 麦みそのみそ汁	牛乳 かつお 豆腐 なると わかめ 麦みそ	米 パン粉 米油 砂糖	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん ゆず だいこん 長ねぎ	712	23.4
22	月	麦ごはん	牛乳	セルフのチンジャオロースー并 蒸しとうもろこし じゃがいもの中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	しょうが たけのこ 玉ねぎ ピーマン とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ にんじん	694	30.9
23	火	ごはん	牛乳	夏野菜カレー 枝豆サラダ アップルシャーベット	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 米油 小麦粉 パーム油 なたね油 カレールウ	玉ねぎ かぼちゃ なす トマト とうもろこし キャベツ きゅうり 枝豆 りんご	812	23.6

一食平均エネルギー:761 Kcal

たんぱく質:29.2 g

脂質:19.9 g

食塩:2.6 g