

令和6年 7月分

学 校 給 食 献 立 表

〔吉川中〕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	さばのソース焼き しらたきのつるつる炒め 夏野菜のみそ汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 米油 でんぷん	しょうが にんじん キャベツ しらたき ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ なす さやいんげん	797	32.5
2	火	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐のチリソース きゅうりのナムル 春雨スープ	牛乳 高野豆腐 たら 豚肉 わかめ	米 コーンフラワー 米粉 でんぷん 米油 ごま油 砂糖 ごま 春雨	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ にら	832	27.9
3	水	黒糖 こめ粉パン	牛乳	オムレツの豆乳チーズソース 夏みかんサラダ 野菜スープ	牛乳 卵 チーズ ベーコン	こめ粉パン 黒砂糖 でんぷん 砂糖 米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも スパゲッティ	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 甘夏みかん缶 にんじん しめじ 小松菜	813	32.3
4	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテト 中華たまごスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	にんにく キャベツ 長ねぎ ピーマン 玉ねぎ にんじん ほうれん草	797	29.7
5	金	ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラ星のハンバーグ ゆかりあえ 七夕汁 星のゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 かまぼこ 豆腐 昆布 豆乳	米 ラード 砂糖 じゃがいも 米油 でんぷん そうめん	玉ねぎ もやし にんじん きゅうり 赤しそ えのきたけ オクラ	779	25.4
8	月	麦ごはん	牛乳	セルフの天井(めぎすとズッキーニ) ごま酢あえ わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳 めぎす 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 大麦 米粉 小麦粉 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま じゃがいも	ズッキーニ 小松菜 もやし コーン にんじん 玉ねぎ	832	27.7
9	火	枝豆ごはん	牛乳	厚焼きたまご キャベツの塩こうじあえ とびうおのつみれ汁	牛乳 卵 とび魚 豆腐 みそ	米 大麦 ごま 砂糖 でんぷん 大豆油 ごま油	枝豆 キャベツ もやし きゅうり にんにく にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	773	32.6
10	水	ごはん	牛乳	ギョーザ たくあんサラダ 夏野菜の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 豚肉 うずら卵 豆腐 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま 米油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが たくあん きゅうり もやし にんじん にんにく 干しいたけ なす トマト ズッキーニ メンマ	843	29.8
11	木	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き わかめの和え物 きゃべつのみそ汁	牛乳 いわし わかめ 厚揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 春雨	しょうが もやし コーン にんじん えのきたけ キャベツ 小松菜	804	29.9
12	金	ゆで中華麺	牛乳	タンメン 中華あえ ガーリックポテト	牛乳 豚肉 なんと うずら卵	中華麺 ごま ごま油 じゃがいも 米油	にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン もやし ほうれん草 にんにく	776	31.9
16	火	麦ごはん	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	牛乳 ツナ 大豆 なんと みそ ヨーグルト ひじき スキムミルク	米 大麦 ごま油 砂糖 ワントン ねりごま ごま	にんにく しらたき 切干大根 にんじん 小松菜 もやし 玉ねぎ メンマ キャベツ 長ねぎ	840	30.9
17	水	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのサラサ揚げ 福神漬あえ スタミナ夏豚汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 みそ	米 でんぷん 米粉 米油 ごま ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ きゅうり 福神漬 玉ねぎ なす こんにゃく にら にんにく	810	33.3
18	木	ごはん	牛乳	【食育の日・広島県】 厚揚げのオイマヨ焼き 瀬戸内レモン風味 ドレッシングサラダ 呉の肉じゃが	牛乳 厚揚げ 青のり 豚肉	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖	キャベツ にんじん 小松菜 コーン レモン汁 玉ねぎ しらたき	796	28.1
19	金	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 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 青大豆 チーズ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	863	35.9
22	月	ごはん	牛乳	豚肉の塩麴焼き にんじんのツナ炒め かきたまわかめスープ	牛乳 豚肉 ツナ 卵 わかめ	米 米油 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 玉ねぎ 干しいたけ	760	31.1
23	火	麦ごはん	飲む ヨーグルト	【ふるさと献立】 吉川野菜の夏カレー こんにゃくと海藻の梅サラダ 枝豆の塩ゆで	飲むヨーグルト スキムミルク 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 砂糖 米油 じゃがいも カレールウ ごま	にんにく 玉ねぎ なす トマト かぼちゃ サラダこんにゃく キャベツ コーン 梅干し 枝豆	780	26.6

一食平均エネルギー:806 Kcal たんぱく質:30.4 g 脂質:21.2 g 食塩:2.4 g

★献立は、食材の入荷状況や0-157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。