

令和7年 6月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔中郷小〕上越市教育委員会

各地で梅雨入りのニュースが聞かれるところになりました。ジメジメムシムシした時期は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分に注意しましょう。

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	Kcal	g	g	g
2	月	ツナコーンごはん	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ みそストローネ	ツナ ギゆうにゆう たまご ウインナー だいず みそ	こめ こめあぶら でんぱん さとう だいずあぶら じゃがいも こめこマカロニ	たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく エリンギ トマト	604	23.2	20.1	2.0
3	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース いそマヨあえ もやしとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゆう ぶたにく のり あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ さとう でんぱん ノンエッグマヨネーズ	りんご にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ もやし えのきたけ	599	26.0	20.0	1.9
4	水	ごはん	牛乳	【かみかみこんだて】 ししゃものいそべあげ くきわかめのかみかみきんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゆう ししゃも あおのり くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ こむぎこ 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	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ こまつな	594	21.4	20.3	1.8
5	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ こんにゃくのごまサラダ ウインナーとコーンのこめこむしパン	ぎゅうにゆう ぶたにく なると とうにゆう ウインナー	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごま こめこ ノンエッグマヨネーズ	にんじん もやし たまねぎ キャベツ こまつな サラダこんにゃく コーン	645	27.2	16.8	2.0
6	金	むぎごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみだいずサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず あおだいず わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ	631	22.5	19.6	1.8
9	月	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき もずくのチャブチエ ツナじゃが	ぎゅうにゆう あつあげ あおのり かつおぶし ちくわ ぶたにく もずく ツナ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しめじ さやいんげん	644	25.5	20.7	2.0
10	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご しらたきのつつるいため めぎすのつみれじる	ぎゅうにゆう たまご ぶたにく めぎす とうふ みそ	こめ さとう でんぱん だいずあぶら こめあぶら	にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ ごぼう ながねぎ	587	25.7	17.8	2.0
11	水	あじさい ごはん	牛乳	【しょくいくのひ にゅうばいこんだて】 タラのみそマヨネーズやき アスパラのごまサラダ けんちんじる	ぎゅうにゆう たら みそ あぶらあげ とうふ	こめ くらまい ノンエッグマヨネーズ こめこ ごま こめあぶら さとう じゃがいも こめあぶら	えだめめ あかしそ ほししいたけ きりぼしだいこん キャベツ にんじん アスパラガス ながねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	587	26.0	18.4	2.1
12	木	ソフトめん	はっこうにゆう	ビーンズミートソース くきわかめのサラダ	のむヨーグルト ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん さとう こめあぶら こめこハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ きゅうり	610	26.4	9.3	2.1
13	金	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため あおのりローストポテト ごまみそこめこワントンスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず みそ あおのり なると	こめ こめあぶら さとう でんぱん じゃがいも こめこワントン ねりごま ごま こめあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん メンマ もやし ながねぎ	612	24.6	17.7	1.7
16	月	ごはん	牛乳	あまずぎョーザ もやしのナムル とうふのちゅうかに	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぱん こめあぶら さとう こめあぶら ごま	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんにく メンマ	652	24.0	22.2	1.8
17	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため みそポテト しおこうじスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぱん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが しそ キャベツ ほうれんそう	592	24.8	17.0	1.5
18	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグケチャップソースかけ キャベツとエリンギのソテー やさいのとうにゆうクリームチャウダー	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく だいず ツナ ベーコン しろいんげんまめ とうにゆう	コッペパン いちごジャム さとう ラード こめあぶら じゃがいも こめこ	いちご たまねぎ にんじん エリンギ にんにく キャベツ コーン ブロッコリー	578	25.8	20.0	2.7
19	木	ごはん	牛乳	ホキのからあげオニオンソース のりずあえ とんじる	ぎゅうにゆう ホキ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぱん こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ	600	27.5	18.3	1.8
20	金	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 あつあげのごまだれかけ にんじんのツナたまいため さわにわん	ぎゅうにゆう あつあげ ツナ たまご ぶたにく	こめ ごま さとう でんぱん だいずあぶら こめあぶら はるさめ	にんじん もやし ピーマン えのきたけ たけのこ ごぼう ながねぎ	600	24.7	20.2	1.6
23	月	むぎごはん	牛乳	セルフのガパオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのたまごスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ベーコン たまご	こめ おおむぎ こめあぶら ごめあぶら はるさめ さとう じゃがいも でんぱん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ピーマン バジル キャベツ きゅうり にんじん トマト レタス	603	23.9	17.7	2.1
24	火	ごはん	牛乳	あじのうめマヨやき きりぼしのソースいため やさいのみそしる アセロラとうにゆうゼリー	ぎゅうにゆう あじ みそ さつまあげ あおのり あつあげ だいず とうにゆう	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ こめこ こめあぶら じゃがいも	うめぼし きりぼしだいこん なす にんじん ピーマン もやし たまねぎ えのきたけ こまつな アセロラ	654	26.8	18.5	2.0
25	水	アップル こめこパン	牛乳	しんじゃがとうにゆうグラタン アスパラサラダ ミートボールトマトスープ	ぎゅうにゆう ツナ とうにゆう ぶたにく とうにゆうチーズ とりにく	こめこパン じゃがいも こめあぶら こめこ さとう でんぱん こめこマカロニ	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス コーン にんにく にんじん しめじ トマト パセリ	621	24.2	20.7	2.5
26	木	ゆでうどん	牛乳	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき わかめのサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく なると いわし わかめ あおだいず	ゆでうどん カレールウ でんぱん さとう じゃがいも こめこ パンこ こめあぶら	にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう しょうが きゅうり	626	24.2	16.5	1.9
27	金	ごはん	牛乳	さばのてりやき きゃべつのごまゆかりあえ マーボーじゃが	ぎゅうにゆう さば ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ ごま こめあぶら じゃがいも さとう でんぱん ごめあぶら	しょうが きゅうり キャベツ にんじん あかしそ にんにく ほししいたけ たまねぎ ながねぎ にら	652	29.8	20.8	1.9
30	月	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 くるまふのあげに きゅうりのうめこんがあえ たまごいりひめたけじる	ぎゅうにゆう あおだいず こんが ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ ふ こめこ でんぱん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり うめぼし たまねぎ ひめたけのこ	607	22.2	18.5	1.8

一食平均エネルギー:614 Kcal

たんぱく質:25.1 g

脂質:18.6 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。

減塩の日献立のスタートに合わせて、毎日の給食に含まれる脂質
と塩分量を表示することにしました。