

令和7年 6月分

学 校 給 食 献 立 表

〔大湊町中〕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		
2	月	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいもの ごまケチャップがらめ わかめのちゅうかサラダ ごもくスープ 角チーズ	牛乳 厚揚げ わかめ 豚肉 なたと チーズ	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま ごま油	もやし キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ メンマ にら	767	26.8
3	火	ごはん	牛乳	【かみかみこんだて】 めぎすの米粉揚げ甘酒トマトソース かみかみきんぴら じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 めぎす 茎わかめ さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆	米 米油 甘酒 砂糖 ごま じゃがいも	トマト にんにく メンマ にんじん こんにやく 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	743	27.5
4	水	アップル米粉パン	牛乳	新じゃが豆乳グラタン アスパラサラダ 肉団子のトマトスープ	牛乳 ツナ 豆乳 豆乳シュレッド 鶏肉 豚肉	こめ粉パン じゃがいも 米油 米粉 砂糖 でんぷん 水あめ マカロニ	りんご 玉ねぎ ほうれん草 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	840	31.3
5	木	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ こんにやくのごまサラダ ウインナーとコーンの米粉むしパン	牛乳 豚肉 なたと わかめ うずら卵 豆乳 ウインナー	中華麺 砂糖 米油 ごま油 ごま 米粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	メンマ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ 小松菜 こんにやく コーン	844	34.9
6	金	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース 磯マヨ和え にらと油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 油揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん 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 小松菜 切干大根 玉ねぎ もやし えのきたけ にら	780	32.1
9	月	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め みそポテト ごまみそ米粉ワンタンスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ なたと	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米粉ワンタン ねりごま ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ にら にんじん メンマ もやし 長ねぎ	764	29.5
10	火	麦ごはん	牛乳	セルフのガパオ風ライス 春雨サラダ トマトとレタスのたまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 卵	米 大麦 米油 中濃ソース ごま油 春雨 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ 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	758	28.5
12	木	ゆでうどん	発酵乳(プレーン)	カレー南蛮汁 いわしのカリカリ焼き キャベツときゅうりのごまサラダ	飲むヨーグルト スキムミルク 豚肉 なたと 油揚げ いわし 青大豆	ゆでうどん 砂糖 カレールウ でんぷん じゃがいも パン粉 なたね油 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 しょうが キャベツ きゅうり もやし	792	30.4
13	金	ごはん	牛乳	ホキ唐揚げのオニオンソース のり酢あえ 豚汁	牛乳 ホキ のり 豚肉 豆腐 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ しょうが りんご もやし 小松菜 にんじん ごぼう こんにやく 長ねぎ	745	32.5
16	月	ごはん	牛乳	甘酢ギョーザ もやしのナムル 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが もやし ほうれん草 にんじん にんにく メンマ	822	29.2
17	火	ごはん	牛乳	さばの二倍酢焼き 切干大根のソース炒め 沢煮椀	牛乳 さば さつま揚げ 青のり 豚肉	米 米油 春雨	しょうが 切干大根 にんじん ピーマン もやし えのきたけ たけのこ ごぼう 長ねぎ	723	32.3
18	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグトマトソースかけ キャベツとツナのソテー 野菜の豆乳クリームチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 だいた ツナ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン いちごジャム 砂糖 ラード 米油 じゃがいも 米粉	いちご 玉ねぎ にんにく トマト にんじん キャベツ コーン エリンギ パセリ	776	32.9
19	木	ごはん	牛乳	ちくわのお好み焼き もずくのチャブチェ ツナじゃが	牛乳 ちくわ 青のり かつお節 豚肉 もずく ツナ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく しめじ	801	30.4
23	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 青のりローストポテト 塩こうじスープ	牛乳 豚肉 青のり 厚揚げ うずら卵	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ にんじん しょうが もやし キャベツ ほうれん草	766	28.7
24	火	ごはん	牛乳	てづくりごまふりかけ タラのみそマヨネーズ焼き きやべつのこんぶ和え じゃがいもマーボー	青のり 牛乳 たら みそ 昆布 豚肉 大豆 厚揚げ じゃがいも	米 ごま ノンエッグマヨネーズ 米粉 ごま油 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	赤しそ きゅうり キャベツ にんじん にんにく しょうが 干しいたけ 玉ねぎ にら	801	35.9
25	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 厚揚げのごまだれがけ にんじんのツナたま炒め めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ ツナ 卵 めぎす 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 でんぷん 米油	にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	752	32.1
26	木	ソフト麺	牛乳	五目あんかけスープ 黒糖きなこ豆 くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 なたと うずら卵 炒り大豆 きな粉 茎わかめ	ソフトめん ごま油 でんぷん 黒砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 干しいたけ にら キャベツ きゅうり	766	35.6
27	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 車麩の揚げ煮 きゅうりの梅こんぶ和え 姫竹汁	牛乳 青大豆 昆布 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 ふ 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり 梅干し 玉ねぎ 姫たけのこ	763	26.6
30	月	麦ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー 青大豆サラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま ごま油 砂糖 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 キャベツ アセロラ りんご	813	25.7

一食平均エネルギー：780 Kcal

たんぱく質：30.7 g

脂質：21.7 g

食塩：2.4 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。