

学校給食献立表

令和7年 7月分

上越市立大島小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | 脂質 g | 塩分 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 | 火 | ごはん | 牛乳 | ポークしょうまい ひじきサラダ ごもくちゅうかに | ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく あつあげ みそ | こめ パンこ さとう でんぷん ごまあぶら こめあぶら じゃがいも | たまねぎ もやし きゅうり コーン しょうが にんにく にんじん ほししいたけ メンマ さやいんげん | 650 | 27.1 | 18.7 | 2.0 |
| 2 | 水 | ごはん | 牛乳 | ししゃものあおのりフライ こますあえ わかめとたまねぎのみそしる | ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あぶらあげ わかめ みそ だいず | こめ パンこ でんぷん こめあぶら ごま さとう じゃがいも | ほうれんそう もやし コーン にんじん たまねぎ えのきたけ | 611 | 21.4 | 22.0 | 1.7 |
| 3 | 木 | ごはん | 牛乳 | ささかまのごまみそやき こんぶあえ カレーにくじゃが | ぎゅうにゅう ささかまほこ みそ あおだいず こんぶ ぶたにく あつあげ | こめ ごま さとう じゃがいも こめあぶら | キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ しらたき さやいんげん | 594 | 26.1 | 16.0 | 1.9 |
| 4 | 金 | こくとう こめこ パン | 牛乳 | オムレツ ラタトゥイユ やさいスープ | ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず ぶたにく | こめこパン くろざとう でんぷん さとう こめあぶら こめこ | にんにく たまねぎ なす ズッキーニ きーマン トマト にんじん さやいんげん かぼちゃ キャベツ しめじ | 599 | 28.1 | 21.0 | 2.8 |
| 7 | 月 | ほしぞら ごはん | 牛乳 | 【しょくいくのひ・たなばた】 キラキラほしのハンバーグ こまネーズあえ たなばたじる たなばたデザート | ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく だいず かまぼこ とうふ | こめ おおむぎ さとう こめあぶら ノイグマネズ ごま そうめん | コーン えだまめ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ レモン ぶどう みかん | 607 | 22.8 | 20.4 | 2.2 |
| 8 | 火 | ごはん | 牛乳 | 【げんえんのひこんでて】 さばのこうみやき きゅうりとわかめのあますあえ ピリからなつとんじる | ぎゅうにゅう さば わかめ ぶたにく とうふ みそ | こめ さとう ごまあぶら じゃがいも | ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ なす こんにゃく いら | 588 | 29.3 | 17.9 | 1.8 |
| 9 | 水 | ちゅうか めん | 牛乳 | ちゃんぽんスープ カレーポテト ごまおひたし | ぎゅうにゅう ぶたにく なると | ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも ごま | しょうが にんにく メンマ たまねぎ にんじん いら ほししいたけ キャベツ もやし ほうれんそう | 601 | 26.2 | 14.7 | 2.1 |
| 10 | 木 | むぎごはん | 牛乳 | セルフのツナピビンバ もずくスープ | ぎゅうにゅう ツナ だいず かまぼこ とうふ もずく | こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら | にんにく しらたき きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう ながねぎ たまねぎ えのきたけ もやし | 574 | 24.2 | 20.0 | 2.0 |
| 11 | 金 | ごはん | 牛乳 | 【ほうはんのひこんでて】 いかのたつたあげ たくあんあえ なすのみそしる | ぎゅうにゅう いか あつあげ だいず みそ | こめ さとう でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも | しょうが にんじん キャベツ もやし きゅうり たくあん たまねぎ なす | 590 | 26.2 | 17.2 | 2.2 |
| 14 | 月 | ごはん | 牛乳 | 【非核平和友好都市宣言から30年】 あつあげのおこのみやき うらかみそぼろ じゃがいものみそしる | ぎゅうにゅう あつあげ あおのり かつおぶし ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ | こめ ノイグマネズ こめあぶら さとう じゃがいも | にんじん ごぼう こんにゃく もやし たまねぎ えのきたけ こまつな | 622 | 24.3 | 22.4 | 1.9 |
| 15 | 火 | ごはん | 牛乳 | セルフのマーボーなすどん ローストチーズポテト トマトとニラのちゅうかスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ あつあげ | こめ こめあぶら はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも | にんにく しょうが たまねぎ なす にんじん メンマ キャベツ いら トマト | 608 | 23.4 | 19.6 | 2.0 |
| 16 | 水 | うどん のむ ヨーグルト | のむ ヨーグルト | キムチとたまごの スタミナスープ こんにゃくとくきわかめの うめサラダ いそかまめ | のむヨーグルト ぶたにく たまご みそ くきわかめ いりだいず あおのり | ゆでうどん さとう こめあぶら でんぷん ごま | にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ キムチ いら サラダこんにゃく キャベツ コーン うめぼし | 596 | 25.6 | 10.7 | 2.1 |
| 17 | 木 | ごはん | 牛乳 | ぶたにくのしおこうじやき きりぼしだいこんのやきそばふう なつやさいのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あおのり あぶらあげ だいず みそ | こめ こめあぶら | しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし かぼちゃ たまねぎ えのきたけ なす さやいんげん | 634 | 26.8 | 21.8 | 1.9 |
| 18 | 金 | ごはん | 牛乳 | 【どようのうしのひこんでて】 いわしのかばやき いそあえ ゆうがおのみそしる | ぎゅうにゅう いわし のり とうふ みそ | こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも | しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ ゆうがお | 582 | 23.8 | 19.6 | 1.8 |
| 22 | 火 | むぎごはん | 牛乳 | なつやさいカレー なつみかんサラダ えだまめのしおゆで | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ | しょうが にんにく たまねぎ なす かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり なつみかん えだまめ | 620 | 22.4 | 17.6 | 1.7 |

一食平均エネルギー：605kcal

たんぱく質：25.2g

脂質：18.6g

食塩：2.0g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。