

令和7年 7月分

学 校 給 食 献 立 表

〔牧小学校〕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		
1	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい ビーフンソテー マーボーポテト	牛乳 すけそうだら 豆腐 ベーコン 豚肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 ビーフン 米油 ごま油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン さやいんげん しょうが にんにく	665 24.1
2	水	ソフトめん	牛乳	なつやさいのミートソース アスパラサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	ソフト麺 米油 砂糖 米粉	玉ねぎ なす えのきたけ にんにく しょうが とうもろこし トマト もやし ★アスパラガス にんじん	700 31.2
3	木	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ じゃがいものきんぴら にらたまみそしる	牛乳 厚揚げ 豚肉 卵 みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも 米油	エリンギ にんじん ピーマン こんにゃく キャベツ 玉ねぎ にら たけのこ	635 25.2
4	金	ごはん	牛乳	さけのガーリックマヨやき しょうゆフレンチ とうふのみそしる	牛乳 さけ みそ 豆腐 大豆	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 えのきたけ 長ねぎ	614 28.8
7	月	ゆかりごはん	牛乳	【七夕献立】 ほしがたハンバーグ あまのがわサラダ たなばたじる たなばたゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 春雨 ごま油	玉ねぎ ゆかり粉 キャベツ にんじん だいこん えのきたけ オクラ	593 20.6
8	火	ごはん	牛乳	ししゃもフライ なめたけあえ もずくのみそしる	牛乳 子持ちししゃも もずく みそ 大豆	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 米油 じゃがいも	もやし にんじん ほうれん草 なめたけ 玉ねぎ 長ねぎ	564 19.1
9	水	ちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ ローストポテト きりぼしだいこんのナムル	牛乳 豚肉 なた	中華麺 米油 じゃがいも ごま油	もやし 長ねぎ にんじん にら とうもろこし きくらげ にんにく キャベツ ★切り干し大根	619 25.2
10	木	ごはん	牛乳	いわしのうめに さやいんげんのごまあえ とりだんごじる	牛乳 いわし 鶏肉 みそ 大豆	米 砂糖 ごま パン粉 じゃがいも	うめ キャベツ もやし さやいんげん たまねぎ にんじん しめじ 長ねぎ	697 28.2
11	金	ごはん	牛乳	【防犯献立】 いかのねぎみそやき おまめのきんぴら にくじゃがカレーふうみ	牛乳 いか みそ 大豆 さつま揚げ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 米油 じゃがいも	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	645 30.3
14	月	ごはん	牛乳	メンチカツ のりずあえ なすのみそしる	牛乳 鶏肉 豚肉 のり 厚揚げ みそ 大豆	米 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 なす	616 22.8
15	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ささかまのみそマヨやき なつやさいいため はっこうのまちなつのっぺい	牛乳 笹かまぼこ みそ 豚肉 ちくわ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	ズッキーニ こんにゃく ピーマン にんじん ★干ししいたけ ゆうがお 枝豆 かぼちゃ	614 25.2
16	水	むぎごはん	牛乳	【減塩の日献立】 あおじそのガパオライス キャベツのふうみあえ	牛乳 豚肉 大豆 卵	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	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 ほうれん草 もやし しょうが	602 24.9
17	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～四国～ カツオカツ みかんいりサラダ うちこみじる	牛乳 かつお 油揚げ みそ	米 パン粉 小麦粉 米油 じゃがいも うどん	玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ みかん だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ	606 19.3
18	金	こめこの ごくとう パン	牛乳	だいずミートオムレツ ペンネとアスパラのソテー ウインナーとやさいのスープ	牛乳 卵 鶏肉 大豆 豚肉 ウインナー	米粉パン 黒砂糖 砂糖 ペンネ 米油 じゃがいも	玉ねぎ しめじ ★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	616 28.0
22	火	ごはん	牛乳	あじのカレーマリネ いそマヨサラダ かきたまみそしる	牛乳 あじ のり 豆腐 卵 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな	624 28.0
23	水	ごはん	牛乳	とうふハンバーグてりやきソース ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム 厚揚げ 卵 かつお節 みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	玉ねぎ もやし ゴーヤ にんじん 長ねぎ	630 26.6
24	木	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん むしとうもろこし トマトとたまごのスープ	牛乳 豚肉 みそ 卵	米 米油 砂糖 じゃがいも でんぷん	もやし にら にんじん しょうが キムチ とうもろこし トマト 玉ねぎ ほうれん草	578 25.7
25	金	むぎごはん	牛乳	なつやさいのひきにくカレー くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 じゃがいも 米油 小麦粉 植物油 ごま油	玉ねぎ なす ピーマン しょうが にんにく とうもろこし りんご キャベツ もやし にんじん	677 23.8

一食平均エネルギー:628 Kcal

たんぱく質:25.4 g

脂質:18.0 g

食塩:2.1 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。