

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	火	ソフトめん	なつやさいのミートソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ さとう	たまねぎ トマト なす コーン にんにく キャベツ きゅうり にんじん	631	27.2
2	水	こめこ こくとうパン	ビーンズミートオムレツ ペンネとアスパラのソテー キャベコンスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン ウインナー	こめこパン こくとう さとう ペンネ オリーブゆ ジャがいも	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス にんにく キャベツ コーン さやいんげん	599	25.7
3	木	ごはん	ししゃもフライ(4年～2本) なめたけあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ もずく みそ だいす	こめ パンこ こむぎこ あぶら ジャがいも	もやし にんじん ほうれんそう なめたけ ながねぎ	632	24.8
4	金	ごはん	いわしのうめに さやいんげんのごまあえ なつのしおとんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごま じゃがいも	うめ キャベツ もやし さやいんげん にんじん たまねぎ なす こんにゃく	650	26.1
7	月	ゆかり ごはん	【たなばたこんだて】 おほしさまハンバーグ あまのがわサラダ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら ゼリー	あかしそ たまねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん だいこん えのきたけ オクラ	596	19.8
8	火	ちゅうか めん	タンメンスープ ローストポテト もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ちゅうかめん じゃがいも オリーブゆ さとう ごまあぶら ごま	にんじん キャベツ ながねぎ にら コーン きくらげ にんにく パセリ もやし ほうれんそう	624	25.8
9	水	ごはん	【ぼうはんのひこんだて】 いかのてりやき おまめのきんぴら にくじゃがカレーふうみ	ぎゅうにゅう いか だいす さつまあげ ぶたにく あつあげ	こめ さとう あぶら じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ きぬさや	669	30.4
10	木	ごはん	さけのカラフルやき しょうゆフレンチ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	たまねぎ ピーマン あかピーマン ほうれんそう もやし コーン キャベツ にんじん えのきたけ	643	29.6
11	金	ごはん	メンチカツ こまつなのりすあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ だいす	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ジャがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん きぬさや	633	21.6
14	月	ごはん	あじのカレーマリネ えだまめのサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう あじ とうふ わかめ みそ だいす	こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	638	28.0
15	火	ごはん	【げんえんのひ】 あおじそdeガパオライス きゅうりのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ラーゆ ごまあぶら ごま	たまねぎ ピーマン あかピーマン しめじ にんにく しそ きゅうり キャベツ しょうが	592	24.6
16	水	ごはん	【ふるさとこんだて】 ささかまのみそマヨやき(5年～2枚) なつやさいいため はっこうのまちのなつのっぺい	ぎゅうにゅう ささかまぼこ みそ ぶたにく あつあげ ちくわ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ズッキーニ にんじん えだまめ かぼちゃ とうがん こんにゃく	606	24.1
17	木	ごはん	【あじめぐり～しこく～】 カツオカツ なつみかんサラダ うちこみじる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ みそ	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも うどん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり あまなつみかん だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	616	19.3
18	金	ごはん	あつあげのごまだれがけ(4年～2個) こしのまるなすのオイスターソースいため にらたまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ たまご	こめ さとう ごま かたくりこ あぶら	なす たまねぎ あかピーマン ピーマン にんじん えのきたけ たけのこ にら	609	24.2
22	火	ごはん	かきざきやさいのキーマカレー くきわかめのサラダ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ ヨーグルト	こめ ジャがいも あぶら カレールウ さとう	たまねぎ トマト なす えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	736	26.6
23	水	ごはん	セルフのぶたキムチどん ゆでとうもろこし トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	こめ あぶら さとう ごま ジャがいも かたくりこ	にんじん もやし にら キムチ しょうが にんにく コーン たまねぎ トマト ほうれんそう	610	24.7

一食平均エネルギー：630 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.7 g

食塩：2.1 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しょくい く ひ

食育の日

にほん いっしゅう

～日本一周

あじ

味めぐり～

がつ しこく

7月は四国です！

四国地方の高知県は、日本で一番「かつお」を食べる県です。有名な料理に「かつおのたたき」があり、高知県を代表する料理のひとつになっています。愛媛県は、柑橘果物の生産が盛んに行われています。定番の「みかん」から「いよかん」「夏みかん」「でこぼん」などその数は40種類以上で、柑橘果物の生産量では、日本一の量を誇ります。打ち込み汁は、季節の野菜と麺を煮込んだ香川県の郷土料理です。

こんげつ

じばさん

今月の地場産

こんげつ

かきざきさん やさい

とうじょう

今月から、柿崎産の野菜が登場します。

しゅん しよくざい

旬の食材をおいしくいただきます。

- こし まる
- ・じゃがいも ・越の丸なす
- ちゅうじゅん くらい
- ・たまねぎ(中旬位まで)

令和7年 7月分 学 校 給 食 こ ん だ て 表 〔下黒川小学校〕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	体の調子を整えるもの		
1	火	ソフトめん ぎゅうにゅう	なつやさいのミートソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ さとう	たまねぎ トマト なす コーン にんにく キャベツ きゅうり にんじん	631	27.2
2	水	こめこ こくとうパン	ビーンズミートオムレツ ペンネとアスパラのソテー キャベコンスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン ウインナー	こめこパン こくとう さとう ペンネ オリーブゆめ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス にんにく キャベツ コーン さやいんげん	599	25.7
3	木	ごはん	ししゃもフライ(4年～2本) なめたけあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ もずく みそ だいす	こめ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう なめたけ ながねぎ	632	24.8
4	金	ごはん	いわしのうめに さやいんげんのごまあえ なつのしおとんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごま じゃがいも	うめ キャベツ もやし さやいんげん にんじん たまねぎ なす こんにゃく	650	26.1
7	月	ゆかり ごはん	【たなばたこんだて】 おほしさまハンバーグ あまのがわサラダ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら ゼリー	あかしそ たまねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん だいこん えのきたけ オクラ	596	19.8
8	火	ちゅうか めん	タンメンスープ ローストポテト もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ちゅうかめん じゃがいも オリーブゆめ さとう ごまあぶら ごま	にんじん キャベツ ながねぎ にら コーン きくらげ にんにく パセリ もやし ほうれんそう	624	25.8
9	水	ごはん	【ぼうはんのひこんだて】 いかのてりやき おまめのきんぴら にくじゃがカレーふうみ	ぎゅうにゅう いか だいす さつまあげ ぶたにく あつあげ	こめ さとう あぶら じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ きぬさや	669	30.4
10	木	ごはん	さけのカラフルやき しょうゆフレンチ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	たまねぎ ピーマン あかピーマン ほうれんそう もやし コーン キャベツ にんじん えのきたけ	643	29.6
11	金	ごはん	メンチカツ こまつなのりすあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ だいす	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん きぬさや	633	21.6
14	月	ごはん	あじのカレーマリネ えだまめのサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう あじ とうふ わかめ みそ だいす	こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	638	28.0
15	火	ごはん	【げんえんのひ】 あおじそdeガパオライス きゅうりのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ラーゆ ごまあぶら ごま	たまねぎ ピーマン あかピーマン しめじ にんにく しそ きゅうり キャベツ しょうが	592	24.6
16	水	ごはん	【ふるさとこんだて】 ささかまのみそマヨやき(5年～2枚) なつやさいいため はっこうのまちのなつのっぺい	ぎゅうにゅう ささかまぼこ みそ ぶたにく あつあげ ちくわ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ズッキーニ にんじん えだまめ かぼちゃ とうがん こんにゃく	606	24.1
17	木	ごはん	【あじめぐり～しこく～】 カツオカツ なつみかんサラダ うちこみじる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ みそ	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも うどん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり あまなつみかん だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	616	19.3
18	金	ごはん	あつあげのごまだれがけ(4年～2個) こしのまるなすのオイスターソースいため にらたまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ たまご	こめ さとう ごま かたくりこ あぶら	なす たまねぎ あかピーマン ピーマン にんじん えのきたけ たけのこ にら	609	24.2
22	火	ごはん	かきざきやさいのキーマカレー くきわかめのサラダ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	たまねぎ トマト なす えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	736	26.6
23	水	しゅうぎょうしき 終業式						

一食平均エネルギー：632 Kcal たんぱく質：25.2 g 脂質：18.7 g 食塩：2.1 g
★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しよくいく ひ にほん いっしゅう あじ がつ しこく
食育の日 ～日本一周 味めぐり～ 7月は四国です！

しこくちほう こうちけん にほん いちばん た けん ゆうめい
四国地方の高知県は、日本で一番「かつお」を食べる県です。有名な
料理に「かつおのたたき」があり、高知県を代表する料理のひとつに
なっています。愛媛県は、柑橘果物の生産が盛んに行われています。定
番の「みかん」から「いよかん」「夏みかん」「でこぼん」などその数
は40種類以上で、柑橘果物の生産量では、日本一の量を誇ります。打
ち込み汁は、季節の野菜と麺を煮込んだ香川県の郷土料理です。

こんげつ じばさん
今月の地場産

こんげつ かきざきさん やさい とうじょう
今月から、柿崎産の野菜が登場します。
旬の食材をおいしくいただきますよう。

しゅん しよくざい
旬の食材をおいしくいただきますよう。

こし まる
・じゃがいも ・越の丸なす

ちゅうじゅん くらい
・たまねぎ(中旬位まで)

令和7年 7月分 学 校 給 食 こ ん だ て 表 〔上下浜小学校〕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	体の調子を整えるもの		
1 火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	なつやさいのミートソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ さとう	たまねぎ トマト なす コーン にんにく キャベツ きゅうり にんじん	631	27.2
2 水	こめこ こくとうパン	ぎゅうにゅう	ビーンズミートオムレツ ペンネとアスパラのソテー キャベコンスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン ウインナー	こめこパン こくとう さとう ペンネ オリーブゆめ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス にんにく キャベツ コーン さやいんげん	599	25.7
3 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ(4年～2本) なめたけあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ もずく みそ だいす	こめ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう なめたけ ながねぎ	632	24.8
4 金	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのうめに さやいんげんのごまあえ なつのしおとんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごま じゃがいも	うめ キャベツ もやし さやいんげん にんじん たまねぎ なす こんにゃく	650	26.1
7 月	ゆかり ごはん	ぎゅうにゅう	【たなばたこんだて】 おほしさまハンバーグ あまのがわサラダ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら ゼリー	あかしそ たまねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん だいこん えのきたけ オクラ	596	19.8
8 火	ちゅうか めん	ぎゅうにゅう	タンメンスープ ローストポテト もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ちゅうかめん じゃがいも オリーブゆめ さとう ごまあぶら ごま	にんじん キャベツ ながねぎ にら コーン きくらげ にんにく パセリ もやし ほうれんそう	624	25.8
9 水	ごはん	ぎゅうにゅう	【ぼうはんのひこんだて】 いかのてりやき おまめのきんぴら にくじゃがカレーふうみ	ぎゅうにゅう いか だいす さつまあげ ぶたにく あつあげ	こめ さとう あぶら じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ きぬさや	669	30.4
10 木	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのカラフルやき しょうゆフレンチ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	たまねぎ ピーマン あかピーマン ほうれんそう もやし コーン キャベツ にんじん えのきたけ	643	29.6
11 金	ごはん	ぎゅうにゅう	メンチカツ こまつなのりすあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ だいす	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん きぬさや	633	21.6
14 月	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのカレーマリネ えだまめのサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう あじ とうふ わかめ みそ だいす	こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	638	28.0
15 火	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひ】 あおじそdeガパオライス きゅうりのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ラーゆ ごまあぶら ごま	たまねぎ ピーマン あかピーマン しめじ にんにく しそ きゅうり キャベツ しょうが	592	24.6
16 水	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 ささかまのみそマヨやき(5年～2枚) なつやさいいため はっこうのまちのなつのっぺい	ぎゅうにゅう ささかまぼこ みそ ぶたにく あつあげ ちくわ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ズッキーニ にんじん えだまめ かぼちゃ とうがん こんにゃく	606	24.1
17 木	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり～しこく～】 カツオカツ なつみかんサラダ うちこみじる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ みそ	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも うどん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり あまなつみかん だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	616	19.3
18 金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのごまだれがけ(4年～2個) こしのまるなすのオイスターソースいため にらたまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ たまご	こめ さとう ごま かたくりこ あぶら	なす たまねぎ あかピーマン ピーマン にんじん えのきたけ たけのこ にら	609	24.2
22 火	ごはん	ぎゅうにゅう	かきざきやさいのキーマカレー くきわかめのサラダ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	たまねぎ トマト なす えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	736	26.6
23 水	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのぶたキムチどん ゆでとうもろこし トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ	にんじん もやし にら キムチ しょうが にんにく コーン たまねぎ トマト ほうれんそう	610	24.7

一食平均エネルギー：630 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.7 g

食塩：2.1 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ～日本一周 味めぐり～ 7月は四国です！

四国地方の高知県は、日本で一番「かつお」を食べる県です。有名な料理に「かつおのたたき」があり、高知県を代表する料理のひとつになっています。愛媛県は、柑橘果物の生産が盛んに行われています。定番の「みかん」から「いよかん」「夏みかん」「でこぼん」などその数は40種類以上で、柑橘果物の生産量では、日本一の量を誇ります。打ち込み汁は、季節の野菜と麺を煮込んだ香川県の郷土料理です。

今月の地場産

今月から、柿崎産の野菜が登場します。
旬の食材をおいしくいただきますよう。

- ・じゃがいも
- ・越の丸なす
- ・たまねぎ(中旬位まで)