

令和7年 7月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大湯町小〕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	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい ひじきサラダ ごもちゅうかに	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 でんぶん 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	613	24.0
2	水	黒糖こめ粉パン	牛乳	オムレツ ラタウイユ マカロニやさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ちくわ ベーコン だいち ぶたにく	こめこパン くらざとう でんぶん さとう なたねあぶら こめあぶら ちゅうのうソース こめこ マカロニ	にんにく たまねぎ ブッキーニ 黄ピーマン トマト にんじん しめじ キャベツ	585	27.4
3	木	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげ ごまずあえ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あぶらあげ わかめ みそ だいち	こめ こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	こまつな もやし コーン にんじん たまねぎ えのきたけ	603	23.0
4	金	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいもの ケチャップがらめ きゅうりのごまふうみづけ とりだんごのみそスープ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん みずあめ	きゅうり にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	590	21.1
7	月	星空ごはん	牛乳	ささかまのあまざけみそやき ごまネーズあえ たなばたじる	わかめ ぎゅうにゅう ささかまぼこ みそ かまぼこ とうふ	こめ おおむぎ あまざけ ノエッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン えだまめ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	599	23.8
8	火	ごはん	牛乳	【げんえんの日こんだて】 さばのこうみやき きゅうりとわかめのあまずあえ なつとんじる	ぎゅうにゅう さば わかめ ぶたにく とうふ だいち 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 こんにやく にら	603	29.3
9	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご ピーマンのごまツナいため にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ ツナ ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	しらたき もやし ピーマン にんにく にんじん たまねぎ こんにやく	606	25.6
10	木	ゆで中華麺	牛乳	ちゃんぽんスープ あおのりポテト おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおのり	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 キャベツ にら もやし ほうれんそう	603	26.2
11	金	ごはん	牛乳	【ぼうはんの日献立】 いかのたつたあげ ゆかりあえ たまねぎとなすのみそしる	ぎゅうにゅう いか あつあげ だいち みそ	こめ さとう でんぶん こめこ こめあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ もやし きゅうり あかしそ にんじん たまねぎ なす	632	26.9
14	月	ごはん	牛乳	【ひかく平和友好都市】 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 ノエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼうこんにやく もやし たまねぎ えのきたけ こまつな	597	22.9
15	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしおこうじやき ごまサラダ たまねぎとさやいんげんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいち みそ	こめ こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな コーン たまねぎ えのきたけ さやいんげん	629	29.1
16	水	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 だいち みそ チーズ あつあげ	こめ こめあぶら はるさめ さとう でんぶん 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 にら トマト	615	22.6
17	木	ゆでうどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ こんにやくときわかめのうめサラダ いそかまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご くきわかめ いりだいち あおのり	ゆでうどん こめあぶら でんぶん ごま さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ キムチ にら サラダこんにやく キャベツ コーン うめぼし	628	26.3
18	金	わかめごはん	牛乳	【夏の給食総選挙献立】 ほしのハンバーグ なつやさいとみかんのさっぱりあえ なつやさいのおしる アイス	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいち あぶらあげ みそ	こめ こおりあめ ラード さとう こめあぶら アイス	たまねぎ きゅうり もやし みかかん かぼちゃ えのきたけ なす さやいんげん	631	21.7
22	火	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ もずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいち かまぼこ とうふ もずく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	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 もやし たまねぎ えのきたけ ながねぎ	591	24.2
23	水	ごはん	発酵乳(プレーン)	【ふるさと献立・上越まつり】 さめのからあげ きりぼしだいこんのやきそばふう なつののっぺいじる	のむヨーグルト スキムミルク さめ ぶたにく あおのり ちくわ あつあげ	こめ さとう こめこ でんぶん こめあぶら ちゅうのうソース じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし ほししいたけこんにやく さやいんげん	604	23.9
24	木	麦ごはん	牛乳	<上越やさいの日> 大湯産やさいのなつカレー 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 だいち	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ さとう	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	623	21.1

一食平均エネルギー:609 Kcal

たんぱく質:24.7 g

脂質:17.8 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。ご了承ください。