

令和7年 7月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔吉川小〕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	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	ポークしゅうまい 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	632	25.8	18.2	1.8
2	水	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 くらぎとう 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 パプリカ スツキーニ トマト にんじん しめじ かぼちゃ キャベツ	584	27.1	20.3	2.5
3	木	ごはん	牛乳	セルフのマーボーなすどん ローストポテト トマトとニラのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ みそ ベーコン とうふ たまご	こめ こめあぶら 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 にんじん なす トマト にら	640	24.0	22.0	1.7
4	金	ごはん	牛乳	ししゃものあおのりフライ ごまずあえ 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 とうふ 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	こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ えのきたけ	593	21.1	19.6	1.6
7	月	ほしぞら ごはん	牛乳	【食育の日・七夕】 キラキラほしのハンバーグ ごまネーズあえ たなばたじる たなばたデザート	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず かまぼこ とうふ とうにゅう	こめ おおむぎ ラード さとう こめあぶら ノイグ マネーズ 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 メロン	627	22.0	20.5	1.8
8	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのこうみやき きゅうりとわかめのあまずあえ ピリカラなつとんじる	ぎゅうにゅう さば わかめ ぶたにく とうふ だいず 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 コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ なす こんにゃく にら	602	29.3	17.8	1.7
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 カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こめあぶら カレールウ	しらたき もやし ピーマン にんじん にんにく たまねぎ こんにゃく さやいんげん	619	25.8	17.9	2.0
10	木	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのたつたあげ ごまゆかりあえ ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ だいず みそ	こめ さとう でんぷん こめこ こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし きゅうり あかしそ たまねぎ ごぼう とうがん	599	24.8	17.3	2.0
11	金	ゆで中華麺	牛乳	ちゃんぽんスープ カレーポテトビーンズ ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく メンマ たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ にら きゅうり	618	26.6	15.4	2.0
14	月	ごはん	牛乳	【非核平和友好都市】 ささかまのおこのみやき うらがみそぼろ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あおのり ささかまぼこ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ ノイグ マネーズ ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく もやし たまねぎ えのきたけ こまつな	586	23.9	15.4	2.1
15	火	麦ごはん	牛乳	ツナビビンバ もずくスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ だいず かまぼこ とうふ もずく ヨーグルト	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 にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	620	26.6	18.3	1.9
16	水	ごはん	牛乳	【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	ぎゅうにゅう 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 でんぷん こめあぶら 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 ゆうがお しいたけ こんにゃく さやいんげん	656	26.3	21.6	1.7
17	木	麦ごはん	牛乳	【上越野菜の日】 よしかわやさいのなつカレー なつみかんサラダ えだまめ	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	652	22.6	19.3	2.0
18	金	ゆでうどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ こんにゃくとくきわかめの 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 だいず あおのり	ゆでうどん こめあぶら でんぷん 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 サラダこんにゃく キャベツ コーン うめぼし	630	26.8	17.7	1.8

一食平均エネルギー：618 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.7 g

食塩：1.9 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。