

令和7年 7月分 学校給食こんだて表

〔清里小〕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 す	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 だいず	こめ パンこ ごむぎこ さとう でんぷん ごまあぶら こめあぶら じゃがいも ラード	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	627	25.4		
2	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのしおこうじやき ごますあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	こめ ごま さとう	しょうが にんにく ほうれんそう もやし コーン かぼちゃ たまねぎ えのきたけ なす さやいんげん	588	25.5		
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	610	26.7		
4	金	こめこの こくとう コッペパン	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 くるざとう でんぷん さとう なたねあぶら 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 しめじ かぼちゃ キャベツ さやいんげん	583	26.9		
7	月	ほしぞら ごはん	牛乳	【食育の日・七夕献立】 キラキラほしのハンバーグ ごまネズあえ 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 かまほこ とうふ	こめ おおむぎ ラード さとう こめあぶら ノイグ マネズ ごま そうめん じゃがいも でんぷん	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 しょうが にんにく レモンがじゅう ぶどうがじゅう みかんがじゅう	626	22.2		
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 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 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	601	29.1		
9	水	麦ごはん	牛乳	セルフのツナピビンバ もずくスープ かくチーズ	ぎゅうにゅう ツナ だいず ぶたにく とうふ もずく チーズ	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 きりほしだいこん 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	607	27.4		
10	木	ゆで 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 ほししいたけ キャベツ いら もやし ほうれんそう	609	27.0		
11	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのたつたあげ ゆかりあえ なすとあつあげのみそしる	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 あかしそ たまねぎ なす	588	25.0		
14	月	ごはん	牛乳	ししゃものあおりのフライ さっぱりサラダ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおりの 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 じゃがいも	キャベツ にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ えのきたけ	607	20.2		
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 トマトとにらのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうにゅうシュレッド あつあげ	こめ こめあぶら はるさめ さとう でんぷん こまあぶら 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	586	19.8		
16	水	ごはん	牛乳	【非核平和友好都市献立】 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 あおりの かつおぶし ぶたにく さつまあげ あぶらげ みそ	こめ ノイグ マネズ 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	598	23.1		
17	木	ゆでうどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ こんにゃくとくきわかめ 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 いりだいず あおりの	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 いら サラダこんにゃく キャベツ コーン うめほし	638	27.3		
18	金	ごはん	牛乳	【土用の丑の日献立】 いわしのかばやき のりあえ ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう いわし のり とうふ だいず 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	605	24.6		
22	火	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいもの ケチャップがらめ ピリからきゅうり とりだんごのごまみそスープ	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 でんぷん みずあめ ねりごま	きゅうり にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	598	21.8		
23	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立・上越まつり】 さめのからあげ きりほしだいこんのやきそばふう なつものっぺいじる	ぎゅうにゅう さめ ぶたにく あおりの 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 きりほしだいこん にんじん ピーマン もやし ゆうがお ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	641	25.2		
24	木	ごはん	牛乳	あつやきたまご ピーマンのごまツナいため じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく だいず 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 でんぷん	しらたき もやし ピーマン にんじん たまねぎ さやいんげん	602	23.8		
25	金	麦ごはん	のむヨーグルト	【上越野菜の日献立】 きよさとさん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	のむヨーグルト ぶたにく だいず	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも カレールー 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	570	19.1		

一食平均エネルギー：605 Kcal たんぱく質：24.5 g 脂質：17.9 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。

7月25日は「上越野菜」の日献立！ ～上越野菜ってなあに？～

上越市で古くから作られてきた「伝統野菜」11品目と、一定の出荷量と品質を

満たしている「特産野菜」5品目が、「上越野菜」として認定されています。

これらの野菜は上越地域で代々作られ、上越の気候風土の中で育ってきました。

25日の給食にはカレーのなすと、枝豆が使われています。味わっていただきます。

◎今月の清里産野菜

たまねぎ、じゃがいも、にんにく、なす、きゅうり