

令和7年 7月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔宝田小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
		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	Kcal	g	g	g
1	火	ごはん	牛乳	ししゃものあおのりフライ ごまずあえ とうふとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とうふ みそ あぶらあげ だいず	こめ パンこ でんぶん あぶら ごま さとう	きゅうり にんじん もやし コーン キャベツ たまねぎ あじみな	592	21.4	20.2	1.5
2	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご こんぶあえ しんじゃがのそぼろに	ぎゅうにゅう たまご こんぶ ぶたにく だいず あつあげ	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	もやし にんじん あじみな たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	615	25.6	16.9	1.8
3	木	ごはん	牛乳	マーボーなす ローストポテト トマトとニラのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あつあげ	こめ あぶら はるさめ さとう でんぶん ごま ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす キャベツ えのきたけ にら トマト	605	21.9	18.4	1.5
☆七夕献立 『星空ごはん』は、わかめごはんで夜空を、とうもろこしを星に見立て、夜空に星が輝いているイメージにしています。 『七夕汁』は、七夕の行事食である「そうめん」や星型のかまぼこ、オクラで、天の川をイメージしています。											
4	金	ほしぞら ごはん	牛乳	【七夕献立】 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	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま そうめん ノンエッグマヨネーズ	コーン 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	611	23.2	21.1	2.1
☆減塩の日献立 「さばの香味焼き」は、長ねぎ、生姜、にんにくの香味野菜を使っています。香味野菜の風味で、しょうゆが少なくても美味しく食べられます。 「ピリ辛夏豚汁」は、豆板醤を加えてあります。辛味は、薄味に感じさせない効果があります。											
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 みそ だいず	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 もやし きゅうり コーン にんじん なす たまねぎ にら	610	29.5	17.8	1.8
9	水	カレー むぎごはん	牛乳	なだちやさいのハヤシライス こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ なす トマト サラダこんにゃく きゅうり にんじん キャベツ	603	21.1	17.6	1.4
10	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため いそかまめ かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いりだいず あおのり たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ もやし しょうが しそ キャベツ ほうれんそう	630	28.0	17.4	1.5
☆防犯の日献立 「いかのおすし」にちなみ、『いかのたつたあげ』があります。											
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 なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか あつあげ だいず みそ	こめ さとう でんぶん こめこ 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 えのきたけ なす さやいんげん	616	27.2	19.2	2.0
☆非核平和友好都市宣言30周年 上越市は、戦後50年にあたる平成7年に、戦争の記憶を風化させることなく語り継いでいくため、恒久平和に向けて努力を続けることを誓い、宣言しました。 中学生が広島平和記念式典に参加しているのは、取組の一つです。給食は、被爆地である広島と長崎にちなんだ料理を取り入れました。											
14	月	ゆでうどん	牛乳	【非核平和友好都市宣言30周年】 キムチとたまごのスタミナスープ あつあげのおこのみやき うらがみそぼろ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あつあげ あおのり かつおぶし さつまあげ	ゆでうどん あぶら でんぶん マヨネーズ ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ キムチ にら にんじん ごぼう こんにゃく もやし	674	29.8	22.2	2.1
15	火	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ もずくスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ひじき とうふ もずく ヨーグルト	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しらたき にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ オクラ	616	25.7	19.5	2.0
16	水	ごはん	牛乳	ささかまのごまみそやき ひじきサラダ カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう あつあげ ささかまぼこ みそ ひじき ぶたにく	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも	もやし きゅうり コーン にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	596	24.9	15.6	1.9
17	木	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい ピーマンのツナいため きせつやさいのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく とうふ なると みそ	こめ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら ごま あぶら	たまねぎ にんじん もやし ピーマン しょうが にんにく なす キャベツ トマト	630	27.3	17.4	1.8
☆土用の丑の日献立 夏の暑さに対して、栄養をとることで健康でいられるように「うなぎのかば焼き」を食べる習慣があります。 給食では、旬の魚いわしを かば焼き で味わいます。											
18	金	ごはん	牛乳	いわしのかばやき いそあえ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう いわし のり あつあげ だいず みそ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しょうが もやし ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ えのきたけ さやいんげん	629	26.2	22.0	1.9
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 あぶら さとう ごま ごまあぶら ねりごま	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	615	22.4	20.2	1.8
23	水	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツ コールスローサラダ クリームチャウダー	ぎゅうにゅう たまご ツナ いんげんまめ	こめこパン くるごとう さとう あぶら じゃがいも こめこ	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ ブロッコリー	590	27.0	20.5	2.2
☆ふるさと献立・上越野菜の日 今月は、名立産の野菜をたくさん使った夏カレーです。枝豆も名立産を予定しています。名立の野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう！											
24	木	むぎごはん	牛乳	【ふるさと献立・上越野菜の日】 なだちやさいの なつカレー こんにゃくと くきわかめの うめサラダ なだちさん むしえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう ごま	たまねぎ にんにく なす トマト さやいんげん きゅうり サラダこんにゃく コーン うめぼし えだまめ	617	23.4	18.8	1.8
【7月の名立産野菜】キャベツ 味美菜 きゅうり なす じゃがいも 玉ねぎ 青じそ さやいんげん ピーマン トマト にんにく 枝豆											

一食平均エネルギー：616 Kcal

たんぱく質：25.3 g

脂質：19.1 g

食塩：1.8 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。