

令和7年 7月分

学 校 給 食 献 立 表

〔中学校〕上越市教育委員会

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	
	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	
1	火	ごはん	牛乳	ししゃもの一味焼き のりあえ 夏野菜マーボー	牛乳 ししゃも のり 豚肉 厚揚げ 味噌	米 米油 砂糖 でん粉	にんじん キャベツ ほうれん草 にんにく たまねぎ かぼちゃ なす にら	759	34.1
2	水	麦ごはん	牛乳	トマトのハヤシライス ひじきサラダ	牛乳 豚肉 いんげん豆 ひじき	米 精麦 米油 じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト もやし キャベツ	741	24.4
3	木	コッペパン	牛乳	いちごジャム オムレツのラタトゥイユソースかけ ブロッコリーとコーンのソテー かぼちやの豆乳ポタージュ	牛乳 卵 ベーコン 無調整豆乳	パン 砂糖 タピオカでん粉 大豆油 オリーブ油 米油 じゃがいも 米粉	いちご にんにく ブッキーニ なす トマト にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン たまねぎ かぼちや	744	29.5
4	金	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き コーンと枝豆のマヨサラダ もやしとわかめのみそ汁	牛乳 鯖 厚揚げ わかめ 大豆 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ 切干大根 えだまめ ホールコーン にんじん もやし えのきたけ	801	33.8
7	月	ゆで中華麺	牛乳	七タラーメン いわしのカリカリ焼き 天の川サラダ サイダー味ゼリー	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ いわし	中華めん 米油 じゃがいも 米粉 水あめ なたね油 春雨 砂糖	メンマ たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 しょうが きゅうり キャベツ レモン汁	788	32.1
8	火	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかの塩から揚げ ゆかりあえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか 青大豆 厚揚げ 大豆 味噌	米 でん粉 米粉 米油 じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ もやし ゆかり粉 たまねぎ なす さやいんげん	780	32.9
9	水	ごはん	牛乳	焼きメンチカツ 切り干し大根のツナ炒め もずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ もずく 味噌 植物性たん白	米 豚脂 米粉 なたね油 砂糖 米油 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん メンマ 切干大根 キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	800	27.3
10	木	ごはん	牛乳	白身魚と大豆のチリソース 中華ごまきゅうり 五目コーンスープ	牛乳 たら 大豆 豚肉 豆腐	米 でん粉 米粉 コーンフラワー 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	長ねぎ きゅうり もやし にんじん たまねぎ ホールコーン	772	29.7
11	金	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ (肉炒め、ごまナムル) キムチスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 糸かまぼこ 昆布 味噌	米 ごま油 砂糖 でん粉 ごま 春雨	しょうが にんにく しらたき エリンギ 赤ピーマン にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ メンマ はくさい だいこん にら	731	30.4
14	月	ゆでうどん	はっこう乳ブレン	夏のミートソース わかめとコーンのサラダ	はっこう乳ブレン 豚肉 ウインナー 大豆ミート わかめ	うどん 砂糖 米油 ハヤシルウ 米粉	にんにく たまねぎ セロリー にんじん しめじ ピーマン トマト きゅうり キャベツ ホールコーン	734	24.8
15	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立：沖縄】 豚肉とゴーヤーの揚げ煮 黒糖だれ クープイリチー 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 昆布 さつま揚げ 豆腐 大豆 味噌	米 でん粉 米粉 米油 黒砂糖 砂糖 じゃがいも	ゴーヤ にんじん こんにゃく メンマ 切干大根 たまねぎ 長ねぎ	812	29.8
16	水	ごはん	牛乳	【減塩の日】 さけのみそマヨ焼き 昆布あえ 具沢山汁	牛乳 鮭 味噌 昆布 豚肉 豆腐 糸かまぼこ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま油	キャベツ にんじん ほうれん草 こんにゃく ブッキーニ さやいんげん	724	33.7
17	木	米粉の黒糖パン	牛乳	アジフライのイタリアンソースかけ ブロッコリーのフレンチサラダ ポテトとウインナーのスープ	牛乳 あじ ウインナー	こめ粉パン 黒砂糖 小麦粉 米油 じゃがいも	たまねぎ トマト バセリ キャベツ ブロッコリー ホールコーン にんじん ほうれん草	789	32.3
18	金	ごはん	牛乳	野菜入り肉しゅうまい じゃがいものびり辛炒め かき卵中華スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく なんと 豆腐 卵	米 豚油 でん粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも 米油 ごま油	ホールコーン にんじん メンマ ピーマン たまねぎ 長ねぎ	775	30.5
22	火	ごはん	牛乳	塩ダレ肉炒め コーンの中華和え 五目ワンタンスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 糸かまぼこ	米 米油 でん粉 ごま油 ワンタン	しょうが にんにく にんじん しらたき エリンギ 長ねぎ キャベツ ブロッコリー ホールコーン たまねぎ メンマ ほうれん草	735	29.4
23	水	ごはん	牛乳	ホッケの照り焼き 梅あえ スタミナ豚汁	牛乳 ほっけ 青大豆 豚肉 厚揚げ 大豆 味噌	米 米油 じゃがいも	しょうが にんじん もやし きゅうり うめ しそ たまねぎ ごぼう にら	753	36.3
24	木	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 夏野菜カレー こんにゃくサラダ 上越産ゆで枝豆	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 精麦 米油 じゃがいも 砂糖 カレールウ 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト なす キャベツ ホールコーン こんにゃく えだまめ	742	26.4
25	金	ごはん	牛乳	のり佃煮 厚焼き卵 野菜のマヨ昆布あえ 夏のっぺい汁	のり 牛乳 卵 昆布 ちくわ 厚揚げ	米 水あめ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でん粉	にんじん もやし ほうれん草 こんにゃく ブッキーニ えだまめ	727	26.5
28	月	ごはん	牛乳	セルフのチンジャオロース丼 青のりポテト キャベツと麩のみそ汁	牛乳 豚肉 青のり 豆腐 わかめ 大豆 味噌	米 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも 麩	たまねぎ たけのこ 赤ピーマン ピーマン しょうが にんじん キャベツ しめじ	765	29.0
29	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨ一味やき なめたけあえ カレー肉じゃが	牛乳 ちくわ 豚肉 厚揚げ	米 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油	にんじん もやし ほうれん草 なめたけ たまねぎ さやいんげん	782	29.4
30	水	ごはん	牛乳	厚揚げの四川炒め のり酢あえ 春雨スープ	牛乳 大豆ミート 厚揚げ 味噌 のり 豚肉 なんと	米 米油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	にんにく しょうが メンマ エリンギ さやいんげん にんじん キャベツ ほうれん草 たまねぎ 長ねぎ	726	27.3

一食平均エネルギー：761 Kcal

たんぱく質：30.0 g

脂質：20.2 g

食塩：2.5 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。

【食育の日献立：沖縄県】

観光地としても人気のある沖縄県。15日は豚肉、ゴーヤー、黒糖、昆布などを使った沖縄県にちなんだ料理を食べて、夏の暑さに負けないパワーをもらいましょう。

【ふるさと献立：枝豆】

上越産のうま味と甘みのある枝豆を味わいましょう。

上越市食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」

