

学 校 給 食 献 立 表

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 うずらの卵入り五目中華煮	牛乳 鶏肉 ひじき 豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ	米 パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 米油 じゃがいも	玉ねぎ もやし きゅうり コーン しょうが にんにく にんじん 干ししいたけ メンマ さやいんげん	820	31.8	22.5	2.5
2	水	ごはん	牛乳	ししゃもの青のりフライ ごま酢あえ わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 パン粉 でんぷん 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 もやし コーン にんじん 玉ねぎ えのきだけ	752	24.9	23.1	2.0
3	木	ごはん	牛乳	ささかまのごまみそ焼き 昆布あえ カレー肉じゃが	牛乳 ささかまぼこ みそ 青大豆 昆布 豚肉 厚揚げ	米 ごま 砂糖 じゃがいも 米油	キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ しらたき さやいんげん	766	32.4	17.8	2.4
4	金	黒糖 ごめ粉 パン	牛乳	オムレツ ラタトゥイユ 野菜スープ	牛乳 卵 ベーコン 大豆 豚肉	ごめ粉パン 黒砂糖 でんぷん 砂糖 米油 米粉	にんにく 玉ねぎ にんじん ズッキーニ 黄ピーマン トマト なす さやいんげん かぼちゃ キャベツ しめじ	782	35.1	24.9	3.5
7	月	星空 ごはん	牛乳	【食育の日献立：七夕】 キラキラ星のハンバーグ ごまネースあえ 七夕汁 七夕デザート	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 大豆 かまぼこ 豆腐	米 大麦 砂糖 米油 ノイグ マネー ス ごま そうめん	コーン 枝豆 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきだけ オクラ レモン ぶどう みかん	784	27.8	25.6	2.8
8	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばの香味焼き きゅうりとわかめの甘酢あえ ピリ辛夏豚汁	牛乳 さば わかめ 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ なす こんにゃく にら	753	35.1	20.2	2.2
9	水	中華麺	牛乳	ちゃんぽんスープ カレーポテト ごまおひたし	牛乳 豚肉 なんと	中華麺 米油 ごま油 じゃがいも ごま	しょうが にんにく メンマ 玉ねぎ にんじん もやし 干ししいたけ にら ほうれん草	741	32.0	16.7	2.6
10	木	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ もずくスープ チーズ	牛乳 ツナ 大豆 かまぼこ 豆腐 もずく チーズ	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ	747	31.3	23.0	2.7
11	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかの竜田揚げ たくあんあえ なすのみそ汁	牛乳 いか 厚揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし きゅうり たくあん 玉ねぎ なす	757	31.6	19.5	2.6
14	月	ごはん	牛乳	【非核平和友好都市宣言から30年】 厚揚げのお好み焼き 浦上そばろ じゃがいものみそ汁	牛乳 厚揚げ 青のり かつお節 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 ノイグ マネー ス ごま油 砂糖 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく もやし 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	764	27.8	23.4	2.2
15	火	ごはん	牛乳	セルフのマーボーなす丼 ローストチーズポテト トマトとニラの中中華スープ	牛乳 大豆 豚肉 みそ チーズ 厚揚げ	米 米油 春雨 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ なす にんじん メンマ キャベツ にら トマト	769	27.0	22.1	2.5
16	水	うどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ こんにゃくと茎わかめの梅サラダ 磯香豆	牛乳 豚肉 卵 みそ 茎わかめ 炒り大豆 青のり	ゆでうどん 米油 でんぷん 砂糖 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ えのきだけ キムチ にら サラダこんにゃく キャベツ コーン 梅干し	788	32.7	20.6	2.6
17	木	ごはん	牛乳	豚肉の塩麴焼き ピーマンのごまツナ炒め 夏野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ 油揚げ 大豆 みそ	米 ごま油 ごま でんぷん	しょうが にんにく しらたき もやし ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ えのきだけ なす さやいんげん	803	33.9	25.8	2.3
18	金	ごはん	牛乳	【土用の丑の日献立】 いわしの蒲焼き 磯和え ゆうがおのみそ汁	牛乳 いわし のり 豆腐 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 コーン 玉ねぎ ゆうがお	766	30.6	23.3	2.2
22	火	ごはん	牛乳	厚揚げとじゃがいもの ケチャップがらめ ピリ辛きゅうり とり団子のごまみそスープ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 豚肉 みそ	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 でんぷん ねりごま	きゅうり にんじん 干ししいたけ 玉ねぎ メンマ キャベツ ほうれん草	756	26.2	21.3	2.5
23	水	ごはん	飲む ヨーグルト	【ふるさと献立：上越まつり】 さめのからあげ 切干大根の焼きそば風 夏ののっぺい汁	飲むヨーグルト さめ 豚肉 青のり ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 米粉 でんぷん 米油 じゃがいも	しょうが 切干大根 にんじん ピーマン もやし ゆうがお 干ししいたけ こんにゃく さやいんげん	788	31.5	17.8	2.2
24	木	ごはん	牛乳	★2年生リクエスト献立★ 車麴の揚げ煮 ゆかりあえ 豚汁	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 麴 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり 赤しそ にんじん ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ	775	27.4	20.1	2.2
25	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー 夏みかんサラダ 枝豆の塩ゆで	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ なす かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり 夏みかん えだまめ	798	27.1	20.3	2.1

一食平均エネルギー：773kcal

たんぱく質：30.3g

脂質：21.6g

食塩：2.4g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。