

令和7年 7月分

学 校 給 食 献 立 表

〔牧中学校〕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	コーンしゅうまい ビーフンソテー マーボーポテト	牛乳 すけそくだら 豆腐 ベーコン 豚肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 ビーフン 米油 ごま油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン さやいんげん しょうが にんにく	830	29.3
2	水	ソフトめん	牛乳	夏野菜のミートソース アスパラサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	ソフト麺 米油 砂糖 米粉	玉ねぎ なす えのきたけ にんにく しょうが とうもろこし トマト もやし ★アスパラガス にんじん	845	36.9
3	木	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ じゃがいものきんぴら にら玉みそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 卵 みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも 米油	エリンギ にんじん ピーマン こんにゃく キャベツ 玉ねぎ にら たけのこ	772	30.8
4	金	ごはん	牛乳	鮭のガーリックマヨ焼き しょうゆフレンチ 豆腐のみそ汁	牛乳 さけ みそ 豆腐 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	にんにく もやし にんじん ほうれん草 とうもろこし えのきたけ 長ねぎ	726	33.4
7	月	ゆかりごはん	牛乳	【七夕献立】 星型ハンバーグ 天の川サラダ セタ汁 セタゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 春雨 ごま油	玉ねぎ ゆかり粉 キャベツ にんじん だいこん えのきたけ オクラ	747	26.6
8	火	ごはん	牛乳	ししゃもフライ なめたけあえ もずくのみそ汁	牛乳 子持ちししゃも もずく みそ 大豆	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 米油 じゃがいも	もやし にんじん ほうれん草 なめたけ 玉ねぎ 長ねぎ	711	25.3
9	水	中華めん	牛乳	タンメンスープ ローストポテト 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 なた	中華麺 米油 じゃがいも ごま油	もやし 長ねぎ にんじん にら とうもろこし きくらげ にんにく キャベツ ★切り干し大根	762	30.2
10	木	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 さやいんげんのごまあえ 鶏だんご汁	牛乳 いわし 鶏肉 みそ 大豆	米 砂糖 ごま パン粉 じゃがいも	うめ キャベツ もやし さやいんげん たまねぎ にんじん しめじ 長ねぎ	794	30.9
11	金	ごはん	牛乳	【防犯献立】 いかのねぎみそやき お豆のきんぴら 肉じゃがカレー風味	牛乳 いか みそ 大豆 さつま揚げ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 米油 じゃがいも	長ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ さやえんどう	763	35.6
14	月	ごはん	牛乳	メンチカツ のりず和え なすのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 のり 厚揚げ みそ 大豆	米 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 なす	762	28.0
15	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ささかまのみそマヨ焼き 夏野菜炒め 発酵のまちの夏のっぺい	牛乳 笹かまぼこ みそ 豚肉 ちくわ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	ズッキーニ こんにゃく ピーマン にんじん ★干ししいたけ ゆうがお 枝豆 かぼちゃ	750	31.7
16	水	麦ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 青じそのガバオライス キャベツの風味あえ	牛乳 豚肉 大豆 卵	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン しめじ にんにく しそ キャベツ ほうれん草 もやし しょうが	711	28.7
17	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～四国～ カツオカツ みかん入りサラダ 打ち込み汁	牛乳 かつお 油揚げ みそ	米 パン粉 小麦粉 米油 じゃがいも うどん	玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ みかん だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ	734	22.9
18	金	米粉の 黒糖パン	牛乳	大豆ミートオムレツ パンネとアスパラのソテー ウインナーと野菜のスープ	牛乳 卵 鶏肉 大豆 豚肉 ウインナー	米粉パン 黒砂糖 砂糖 パンネ 米油 じゃがいも	玉ねぎ しめじ ★アスパラガス にんじん にんにく トマト キャベツ とうもろこし さやいんげん	763	34.1
22	火	ごはん	牛乳	あじのカレーマリネ 磯マヨサラダ かき玉みそ汁	牛乳 あじ のり 豆腐 卵 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな	736	32.3
23	水	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ照り焼きソース ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム 厚揚げ 卵 かつお節 みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	玉ねぎ もやし ゴーヤ にんじん 長ねぎ	756	31.6
24	木	ごはん	牛乳	セルフの豚キムチ丼 蒸しとうもろこし トマトとたまごのスープ	牛乳 豚肉 みそ 卵	米 米油 砂糖 じゃがいも でんぷん	もやし にら にんじん しょうが キムチ とうもろこし トマト 玉ねぎ ほうれん草	687	29.9
25	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜のひき肉カレー 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 じゃがいも 米油 小麦粉 植物油 ごま油	玉ねぎ なす ピーマン しょうが にんにく とうもろこし りんご キャベツ もやし にんじん	800	27.3

一食平均エネルギー:758 Kcal

たんぱく質:30.3 g

脂質:20.6 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。