

令和7年 7月分

学 校 給 食 献 立 表

〔頸城中〕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	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	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	小松菜 もやし コーン にんじん 玉ねぎ えのきたけ	733	24.5	22.9	2.0
2	水	黒糖こめ粉パン	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	こめ粉パン 黒砂糖 でんぷん 砂糖 米油 米粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ 黄ピーマン トマト にんじん しめじ キャベツ 小松菜	768	34.8	24.6	3.4
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 笹かまぼこ 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 小松菜 玉ねぎ しらたき 葉ねぎ	745	31.9	17.7	2.2
4	金	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 春雨 ごま	きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ 小松菜 しょうが	734	24.6	20.5	2.3
7	月	星空ごはん	牛乳	【食育の日・七夕】 星のハンバーグ ごまマヨあえ 七夕汁 七夕デザート	わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 かまぼこ 豆腐 豆乳	米 大麦 砂糖 米油 ノエッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン 枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ オクラ レモン メロン	755	26.5	24.8	2.3
8	火	ごはん	牛乳	【減塩の日こんだて】 さばの香味焼き きゅうりとわかめの甘酢あえ ピリ辛豚汁	牛乳 さば わかめ 豚肉 豆腐 大豆 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 こんにゃく にら	740	35.5	20.5	2.2
9	水	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ もずくスープ 角チーズ	牛乳 ツナ 大豆 豚肉 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 小松菜 もやし 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	753	33.7	25.2	2.3
10	木	ゆで中華麺	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 干ししいたけ キャベツ にら もやし 小松菜	740	31.6	16.6	2.3
11	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかの竜田揚げ ごまゆかりあえ ベーコンとトマトのみそ汁	牛乳 いか ベーコン 厚揚げ みそ	米 砂糖 でんぷん 米粉 米油 ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし 小松菜 赤しそ 玉ねぎ トマト	745	31.6	20.6	2.6
14	月	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 トマトとニラの中華スープ	牛乳 豚肉 大豆 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	733	25.5	21.5	2.2
15	火	ごはん	牛乳	【非核平和友好都市】 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 大豆 みそ	米 ノエッグマヨネーズ 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 えのきたけ 小松菜	750	29.0	22.9	2.2
16	水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ピーマンのごまツナ炒め じゃがいものそばろ煮	牛乳 卵 ツナ 豚肉 大豆 厚揚げ	米 砂糖 ごま油 ごま 米油 じゃがいも でんぷん	しらたき もやし ピーマン にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ	754	30.2	20.4	2.3
17	木	ソフト麺	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 茎わかめ 大豆 青のり	ゆでうどん 米油 でんぷん ごま 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ えのきたけ キムチ にらこんにゃく キャベツ コーン 梅干し	772	31.7	19.9	2.2
18	金	ごはん	牛乳	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 油揚げ 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 小松菜 コーン 玉ねぎ ゆうがお	753	29.4	23.7	2.2
22	火	ごはん	発酵乳(プレーン)	【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	はっこうにゅう 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 とうがん 干ししいたけこんにゃく さやいんげん	750	29.4	17.1	2.1
23	水	麦ごはん	牛乳	<上越野菜の日> 夏野菜カレー 夏みかんサラダ むしえだまめ	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	765	26.1	19.7	2.0
24	木	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 キャベツ 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 葉ねぎ	789	30.2	21.6	2.4
25	金	ごはん	牛乳	セルフの豚肉ピリ辛丼 ごまおひたし スタミナみそ汁	牛乳 豚肉 ベーコン 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	玉ねぎ 葉ねぎ しょうが もやし にんじん 小松菜 キャベツ なす にら にんにく	732	31.5	20.8	2.5

一食平均エネルギー：751 Kcal

たんぱく質：29.9 g

脂質：21.2 g

食塩：2.3 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。