

令和7年 7月分

学 校 給 食 献 立 表

〔清里中〕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	
	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 大豆	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん ごま油 米油 じゃがいも ラード	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 干しいたけ メンマ さやいんげん	793	30.1
2	水	ごはん	牛乳		豚肉の塩麹焼き ごま酢あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	米 ごま 砂糖	しょうが にんにく ほうれん草 もやし コーン かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ なす さやいんげん	750	31.8
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 ほうれん草 玉ねぎ しらたき さやいんげん	778	33.6
4	金	こめ粉の 黒糖コッパ 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 でんぶん 砂糖 なたね油 米油 米粉	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 かぼちゃ キャベツ さやいんげん	778	35.1
7	月	星空ごはん	牛乳		【食育の日・七夕献立】 キラキラ星のハンバーグ ごまネーズあえ 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	米 大麦 ラード 砂糖 米油 ノイグ マネーズ ごま そうめん じゃがいも でんぶん	コーン 枝豆 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ しょうが にんにく レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	772	27.6
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 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 なす こんにゃく にら	764	36.1
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 ほうれん草 もやし 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	758	33.2
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 干しいたけ キャベツ にら もやし ほうれん草	742	32.1
11	金	ごはん	牛乳		【防犯の日献立】 いかの竜田揚げ ゆかりあえ なすと厚揚げのみそ汁	牛乳 いか 厚揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 でんぶん 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 赤しそ 玉ねぎ なす	758	32.0
14	月	ごはん	牛乳		ししゃもの青のりフライ さっぱりサラダ 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 でんぶん 米油 ごま じゃがいも	キャベツ にんじん ほうれん草 コーン 玉ねぎ えのきたけ	770	24.7
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 でんぶん 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	746	26.0
16	水	ごはん	牛乳		【非核平和友好都市献立】 厚揚げのお好み焼き 浦上そば 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	763	28.3
17	木	ゆでうどん	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 茎わかめ 炒り大豆 青のり	ゆでうどん 米油 でんぶん 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 サラダこんにゃく キャベツ コーン 梅干し	772	31.7
18	金	ごはん	牛乳		【土用の丑の日献立】 いわしの蒲焼き のりあえ ゆうがおのみそ汁	牛乳 いわし のり 豆腐 大豆 みそ	米 でんぶん 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	769	30.5
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 でんぶん 水あめ ねりごま	きゅうり にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草	759	26.5
23	水	ごはん	牛乳		【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	牛乳 さめ 豚肉 青のり ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 米粉 でんぶん 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 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	820	32.1
24	木	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 でんぶん	しらたき もやし ピーマン にんじん 玉ねぎ さやいんげん	760	29.6
25	金	麦ごはん	飲むヨーグルト		【上越野菜の日献立】 清里産野菜の夏カレー 夏みかんサラダ 枝豆の塩ゆで	飲むヨーグルト 豚肉 大豆	米 大麦 砂糖 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	730	24.3

一食平均エネルギー：766 Kcal

たんぱく質：30.3 g

脂質：21.3 g

食塩：2.3 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。

7月25日は「上越野菜」の日献立！ ～上越野菜 ってなあに？～

上越市で古くから作られてきた「伝統野菜」11品目と、一定の出荷量と品質を満たしている「特産野菜」5品目が、「上越野菜」として認定されています。これらの野菜は上越地域で代々作られ、上越の気候風土の中で育ってきました。25日の給食にはカレーのなすと、枝豆が使われています。味わっていただきましょう。

◎今月の清里産野菜
玉ねぎ、じゃがいも、にんにく、なす、