

今月の三和産食材

- ・じゃがいも ・たまねぎ ・きゅうり
- ・にんにく ・ズッキーニ ・ピーマン
- ・かぼちゃ ・なす ・ゆうがお
- ・しいたけ

【今月の給食の目標】

暑さにまけないための食事のとり方を知ろう

令和7年 7月分

学校給食献立表

〔三和中〕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	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 干しいたけ メンマ さやいんげん	808	30.8	21.9	2.3
2	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 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 えのきたけ 長ねぎ	743	31.0	23.5	2.6
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	762	32.4	17.8	2.3
4	金	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	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	774	34.7	24.7	3.4
7	月	【食育の日献立】 「行事食」に注目する今年度の食育の日献立、7月に取り上げるのは「七夕」です。「七夕」にちなみ、星がいっぱいの給食を味わいましょう。									
		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 セタデザート	わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 かまぼこ 豆腐 豆乳	米 砂糖 米油 そうめん ノエッグマヨネーズ ごま	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 レモン メロン	792	27.3	24.5	2.6
8	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 大豆 みそ	米 パン粉 でんぷん 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	切干大根 もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ えのきたけ	770	25.0	24.1	2.0
9	水	ごはん	牛乳	豚肉の塩こうじ焼き 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	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 えのきたけ なす さやいんげん	783	33.6	24.4	2.1
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 生しいたけ キャベツ にら もやし ほうれん草	741	31.9	16.7	2.3
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 ごま 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	762	32.0	20.7	2.5
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 トマトとにら中華スープ	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	755	26.3	22.0	2.3
15	火	ごはん	牛乳	【非核平和友好都市宣言 30周年にちなんだ献立】 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	759	28.1	23.1	2.2
16	水	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	36.3	20.9	2.2
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(いそかまめ)	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 コーン サラダこんにゃく キャベツ 梅干し	772	31.7	19.9	2.2
18	金	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼き いそあえ 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 ほうれん草 玉ねぎ ゆうがお	772	30.4	24.4	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 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん	きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし	745	25.6	21.0	2.3
23	水	【ふるさと献立】 今月のふるさと献立は、上越で食べる習慣がある「さめ」と、郷土料理の「のっぺい汁」を味わいます。のっぺい汁には、夏が旬の野菜を使用します。何の野菜が使われているのでしょうか。よく見ながら7月のふるさと献立を味わいましょう。									
		ごはん	発酵乳 プレーン	【ふるさと献立】 さめのからあげ 切干大根の焼きそば風 夏ののっぺい汁	発酵乳 さめ 豚肉 青のり ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 小麦粉 でんぷん 米油 じゃがいも	しょうが 切干大根 こんにゃく ピーマン もやし ゆうがお にんじん 干しいたけ さやいんげん	766	29.7	17.2	2.0
24	木	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ごまサラダ じゃがいものそばろ煮	牛乳 卵 豚肉 大豆 厚揚げ	米 砂糖 米油 ごま じゃがいも でんぷん	キャベツ にんじん ほうれん草 コーン 玉ねぎ さやいんげん	783	29.3	21.6	2.3
25	金	麦ごはん	牛乳	【上越野菜の日】 三和産野菜の夏カレー 夏みかんサラダ ゆで枝豆	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも カレールー 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	785	26.8	20.1	2.0
28	月	麦ごはん	牛乳	セルフのそばろ丼 いそマヨあえ みそキムチスープ	牛乳 豚肉 大豆 のり 厚揚げ なんと みそ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ノエッグマヨネーズ ごま油	しょうが 玉ねぎ ピーマン コーン にんじん もやし ほうれん草 メンマ しめじ にら キムチ	774	30.7	25.2	2.4

一食平均エネルギー:769 Kcal

たんぱく質:30.2 g

脂質:21.8 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。