

令和7年 7月分			学 校 給 食 献 立 表						〔名立中〕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	脂質	食塩
		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		ししゃもの青のりフライ ごま酢あえ 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 豆腐 大豆	ししゃも 油揚げ みそ	青のり	米	パン粉	でんぷん	ほうれん草 にんじん キャベツ 味美菜	もやし コーン 玉ねぎ	751	25.9	24.1	1.9		
2	水	ごはん	牛乳		厚焼きたまご 昆布あえ 名立野菜のそぼろ煮	牛乳 大豆	卵 昆布 厚揚げ	豚肉	米	砂糖	でんぷん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	にんじん 大根 さやいんげん	748	29.1	18.6	2.1		
3	木	ごはん	牛乳		マーボーなす ローストチーズポテト トマトとニラの中華スープ	牛乳 チーズ	豚肉 厚揚げ	大豆 みそ	米	米油	春雨	砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ えのきたけ にら トマト	763	27.3	22.7	2.0		
☆七夕献立 『星空ごはん』は、わかめごはんで夜空を、とうもろこしを星に見立て、夜空に星が輝いているイメージにしています。 『七夕汁』は、七夕の行事食である「そうめん」や星型のかまぼこ、オクラで、天の川をイメージしています。																			
4	金	星空ごはん	牛乳		【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	わかめ 豚肉 豆腐	牛乳 大豆 かまぼこ	鶏肉	米	大麦	砂糖	米油	コーン 大根 えのきたけ オクラ	751	26.5	23.3	2.5		
7	月	ゆで中華麺	牛乳		ちゃんぽんスープ カレーポテトビーンズ ごまおひたし	牛乳 大豆	豚肉 なると		中華麺	米油	ごま油	しょうが 玉ねぎ 味美菜	にんにく 干しいたけ もやし ほうれん草	766	34.2	18.2	2.7		
☆減塩の日献立 「さばの香味焼き」は、長ねぎ、生姜、にんにくの香味野菜を使っています。香味野菜の風味で、しょうゆが少なくても美味しく食べられます。「ピリ辛夏豚汁」は、豆板醤を加えてあります。辛味は、薄味に感じさせない効果があります。																			
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 豚肉	さば 豆腐 みそ	わかめ 大豆	米	砂糖	ごま油	長ねぎ キャベツ にんじん なす にら	しょうが きゅうり コーン 玉ねぎ 大根	762	36.1	20.7	2.1		
9	水	カレー 麦ごはん	牛乳		名立野菜のハヤシライス こんにやくサラダ 角チーズ	牛乳 チーズ	豚肉 うずら卵		米	大麦	米油	しょうが なす きゅうり	にんにく トマト サラダこんにやく にんじん キャベツ	807	28.9	25.1	2.1		
10	木	ごはん	牛乳		豚肉の青じそ炒め 磯香豆 かきたま汁	牛乳 炒り大豆	豚肉 みそ	青のり 卵	米	米油	砂糖	にんじん しょうが 味美菜	玉ねぎ しそ キャベツ	784	33.5	19.9	1.8		
☆防犯の日献立 「いかのおすし」にちなみ、『いかのたつたあげ』があります。																			
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 夏野菜のみそ汁	牛乳 大豆	いか みそ	厚揚げ	米	砂糖	でんぷん	しょうが 大根 えのきたけ	にんじん きゅうり 赤しそ なす さやいんげん	757	31.5	21.0	2.4		
☆非核平和友好都市宣言30周年 上越市は、戦後50年にあたる平成7年に、戦争の記憶を風化させることなく語り継いでいくため、恒久平和に向けて努力を続けることを誓い、宣言しました。 中学生が広島平和記念式典に参加しているのは、取組の一つです。 給食は、被爆地である広島と長崎にちなんだ料理を取り入れました。																			
14	月	ゆでうどん	牛乳		【非核平和友好都市宣言30周年】 キムチとたまごのスタミナスープ 厚揚げのお好み焼き 浦上そぼろ	牛乳 青のり さつま揚げ	豚肉 かつお節	卵 厚揚げ	ゆでうどん	米油	マヨネーズ	にんにく えのきたけ にんじん ごぼう 大根	しょうが キムチ こんにやく	830	35.3	25.6	2.5		
15	火	麦ごはん	牛乳		セルフのツナビビンバ もずくスープ ヨーグルト	牛乳 豆腐 ヨーグルト	ツナ もずく	ひじき	米	大麦	米油	にんにく ほうれん草 大根葉	しらたき もやし 大根	745	30.1	21.9	2.4		
16	水	ごはん	牛乳		ささかまのごまみそ焼き ひじきサラダ カレー肉じゃが	牛乳 ひじき	笹かまぼこ 豚肉	みそ 厚揚げ	米	ごま	砂糖	もやし にんじん さやいんげん	きゅうり コーン 大根	763	31.3	17.8	2.4		
17	木	ごはん	牛乳		ポークしゅうまい ピーマンのツナ炒め 季節野菜の中華煮	牛乳 豆腐	鶏肉 うずら卵	ツナ みそ	米	パン粉	砂糖	玉ねぎ ピーマン なす	にんじん しょうが にんにく トマト	808	33.8	22.2	2.2		
18	金	ごはん	牛乳		いわしの蒲焼き 磯和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 厚揚げ	いわし 大豆	のり みそ	米	でんぷん	米油	しょうが コーン えのきたけ	もやし にんじん 玉ねぎ 大根葉	799	31.9	26.7	2.3		
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 豚肉	厚揚げ みそ	鶏肉	米	じゃがいも	米油	きゅうり キャベツ	にんじん 玉ねぎ 大根葉	743	25.1	21.7	2.1		
23	水	黒糖 こめ粉パン	牛乳		オムレツ コールスローサラダ クリームチャウダー	牛乳 いんげん豆	卵 ツナ		こめ粉パン	黒砂糖	砂糖	キャベツ コーン 玉ねぎ	にんじん きゅうり ブロッコリー	771	34.6	23.8	3.0		
24	木	ごはん	牛乳		豚肉の塩麹焼き 風味あえ 名立野菜のみそ汁	牛乳 わかめ	豚肉 厚揚げ	青大豆 みそ	米	砂糖	ごま油	しょうが きゅうり なす	にんにく にんじん 玉ねぎ 大根葉	749	33.2	21.8	2.0		
25	金	ごはん	飲む ヨーグルト (プレーン)		さめの竜田揚げ 切干大根の焼きそば風 夏ののっぺい汁	飲む 厚揚げ	ヨーグルト	さめ 豚肉 青のり ちくわ	米	砂糖	米粉	しょうが キャベツ きゅうり こんにやく	切干大根 ピーマン 干しいたけ オクラ	798	30.7	19.7	2.1		
☆ふるさと献立・上越野菜の日 今月は、名立産の野菜をたくさん使った夏カレーです。枝豆も名立産を予定しています。名立の野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう！																			
28	月	麦ごはん	牛乳		【ふるさと献立・上越野菜の日】 名立野菜の夏カレー こんにやくと海藻の梅サラダ 名立産 蒸し枝豆	牛乳 茎わかめ	豚肉 ひじき	大豆	米	大麦	米油	玉ねぎ さやいんげん きゅうり	にんにく なす トマト サラダこんにやく コーン 梅干し 枝豆	762	28.0	21.0	2.0		
【7月の名立産野菜】キャベツ 味美菜 きゅうり なす じゃがいも 玉ねぎ 青じそ さやいんげん ピーマン トマト にんにく 枝豆																			

一食平均エネルギー：771 Kcal

たんぱく質：30.9 g

脂質：21.9 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。ご了承ください。