

令和7年 7月分		学 校 給 食 献 立 表					〔吉川中〕 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	g	g
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 干ししいたけ メンマ いんげん	804	30.7	21.6	2.3
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 なたね油 米油 米粉	にんにく 玉ねぎ なす トマト 黄ピーマン ブッキーニ にんじん しめじ かぼちゃ キャベツ	776	34.7	24.7	3.4
3	木	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 ひじき 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	757	31.2	24.0	2.6
4	金	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 豆腐 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 にんじん コーン 玉ねぎ えのきたけ	746	25.3	22.5	2.0
7	月	星空ごはん	牛乳	【食育の日・七夕】 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 大麦 ラード 砂糖 米油 ノイッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン 枝豆 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ レモン果汁 メロン果汁	774	27.1	24.9	2.3
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	765	36.3	20.9	2.2
9	水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ピーマンのごまツナ炒め カレー肉じゃが	牛乳 卵 ツナ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 米油 カレールウ	しらたき もやし ピーマン にんじん にんにく 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	767	30.2	19.5	2.4
10	木	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 ゆうがおのみそ汁	牛乳 いか 油揚げ 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 ごぼう とうがん	755	30.6	19.9	2.5
11	金	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 ピリ辛きゅうり	牛乳 豚肉 なんと 大豆	中華麺 米油 ごま油 じゃがいも でんぷん 砂糖	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 きゅうり	766	32.4	18.1	2.4
14	月	ごはん	牛乳	【非核平和友好都市】 厚揚げのオイマヨ焼き 浦上そばろ じゃがいものみそ汁	牛乳 笹かまぼこ みそ 青のり かつお節 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	米 ノイッグマヨネーズ 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	738	27.2	21.7	2.3
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	776	28.8	24.2	2.5
16	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 しいたけ こんにゃく いんげん	820	31.9	24.9	2.1
17	木	ごはん	牛乳	豚肉の塩麹焼き ごまサラダ 夏野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	米 米油 ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれん草 コーン かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ なす さやいんげん	753	31.3	21.5	2.1
18	金	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 サラダこんにゃく キャベツ コーン 梅干し	793	33.5	20.8	2.2
22	火	麦ごはん	発酵乳 (プレーン)	【上越野菜の日】 吉川産野菜の夏カレー 夏みかんサラダ 枝豆	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	754	25.2	14.4	2.2
一食平均エネルギー：770 Kcal たんぱく質：30.4 g 脂質：21.6 g 食塩：2.4 g											

一食平均エネルギー：770 Kcal たんぱく質：30.4 g 脂質：21.6 g 食塩：2.4 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。