

令和8年 6月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔牧小学校〕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
		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	月	ごはん	牛乳	あつあげのすぶたふういため もやしのナムル はるさめスープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 なると	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま 春雨 じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし きゅうり チンゲンサイ ながねぎ	591	23.3
2	火	ごはん	牛乳	ささかまのしちみマヨやき やさいのおひたし ツナじゃが	牛乳 笹かまぼこ ツナ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ しらたき さやいんげん	622	24.5
3	水	ごはん	牛乳	セルフのかみかみぶたキムチどん ローストポテト にらたまスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも オリーブ油 でんぷん	ごぼう にんじん たまねぎ キムチ はねぎ しょうが にんにく パセリ えのきたけ にら もやし	620	25.4
4	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立： よくかんで食べよう】 いかのさらさあげ たくあんいりあさづけ とうふのみそしる	牛乳 いか 豆腐 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 でんぷん 小麦粉 米油	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たくあん だいこん たまねぎ えのきたけ	605	26.2
5	金	こめこの アップル コッペパン	牛乳	オムレツ きりぼしだいこんの ペペロンチーノふう ポークビーンズ	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 卵	こめ粉パン でんぷん オリーブ油 じゃがいも 米油 砂糖 だいたい油 なたね油	りんご きりぼしだいこん キャベツ コーン にんにく たまねぎ にんじん トマト	642	31.1
8	月	ごはん	牛乳	さばのしょうゆこうじやき ひじきまめ キャベツのみそしる	牛乳 さば ひじき 大豆 さつま揚げ 豆腐 みそ	米 米油 砂糖	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ たまねぎ えのきたけ	663	26.6
9	火	ごはん	牛乳	とうふハンバーグの えちごみそソース ほうれんそうのごまネーズあえ さわにわん	牛乳 大豆 豆腐 みそ かまぼこ 鶏肉 豚肉	米 砂糖 米粉 ノンエッグマヨネーズ ごま ラード でんぷん	たまねぎ もやし ほうれんそう コーン だいこん にんじん ごぼう たけのこ ★ほししいたけ しらたき ながねぎ	597	21.8
10	水	ソフトめん	牛乳	【入梅の日献立】 わふうじる いわしのカリカリやき わかめサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ いわし わかめ 昆布	ソフト麺 じゃがいも でんぷん 砂糖 米油 なたね油 パーム油 米粉パン粉	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ながねぎ もやし きゅうり えだまめ しょうが	624	27.6
11	木	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばうどん もやししりしり こまつなのみそしる	牛乳 もずく 豚肉 大豆 ツナ 卵 豆腐 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが もやし しめじ こまつな ながねぎ	602	26.0
12	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス アスパラのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 大麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ 米粉	たまねぎ にんじん エリンギ しょうが にんにく ★アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	671	22.3
15	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 サメたれカツ ゆかりあえ しおちゃんこふスープ	牛乳 さめ 油揚げ	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 麩	キャベツ だいこん きゅうり あかしそ にんじん えのきたけ にら ながねぎ しょうが にんにく	598	21.4
16	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎみそやき ほうれんそうのごまびたし けんちんじる	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう つきこんにゃく	622	26.3
17	水	ごはん	牛乳	あつあげのこうみソースがけ チャプチェ トック入りスープ	牛乳 厚揚げ 豚肉	米 砂糖 春雨 米油 ごま油 米粉	ながねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ きくらげ ピーマン だいこん チンゲンサイ	617	21.4
18	木	ごはん	牛乳	ホキのパンこやき こまつなのりあえ あつあげのみそしる	牛乳 ホキ のり 厚揚げ みそ 大豆	米 パン粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	パセリ こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	596	27.3
19	金	コッパ パン	牛乳	いちごジャム ポテトミートグラタン ブロッコリーのサラダ おまめとうにゅうの クリームスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳チーズ 大豆 青大豆 金時豆 白いんげん豆 豆乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも 米油 米粉	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー コーン さやいんげん いちご	649	28.2
22	月	カレー風味 ごはん	牛乳	【サッカーW杯応援献立】 メキシカンライス コーンサラダ トリプルゼリー	牛乳 豚肉	米 米油 砂糖	にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン ぶどうかじゅう ライムかじゅう ブルーベリーかじゅう	643	24.0
23	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ぶたにくのあおじそいため はるさめキャベツ わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 なると わかめ	米 米油 砂糖 でんぷん 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん あおじそ しょうが キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ	590	26.1
24	水	ゆで うどん	牛乳	カレーなんばんじる こんにゃくサラダ ココアまめ	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆	ゆでうどん カレールウ でんぷん 米油 砂糖 ココア	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ サラダこんにゃく キャベツ ブロッコリー	660	25.7
25	木	ごはん	牛乳	あじのフライ しおこんぶあえ じゃがいものみそしる	牛乳 あじ 塩昆布 豆腐 みそ 大豆	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こまつな	592	23.0
26	金	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい きゅうりのちゅうかづけ やさいマーボー	牛乳 たら 豚肉 厚揚げ みそ 豆腐	米 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま 米油 パン粉 小麦粉	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ ほうれんそう ながねぎ しょうが にんにく	612	24.7
29	月	麦ごはん	牛乳	アスパラいりポークカレー くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	632	20.8
30	火	ごはん	牛乳	ししゃものいしがきあげ なめたけあえ わかめのみそしる	牛乳 子持ちししゃも 豆腐 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 小麦粉 ごま 米油 ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ だいこん ながねぎ	594	22.4

一食平均エネルギー：620 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：19.0 g

食塩：2.1 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。★の食材は牧区でとれた野菜です。