

令和8年 6月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大湊町小〕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	月	ごはん	牛乳	たらとだいのあげに ゆかりあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう だいの もずく あぶらあげ みそ たら	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう	にんじん もやし こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	600	23.6
2	火	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい ビーフンいため はっぼうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ なんと	こめ ラード パンこ さとう こむぎこ こめあぶら ビーフン でんぷん ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく もやし こまつな メンマ ほししいたけ キャベツ	604	23.1
3	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ キャベツとマカロニのソテー クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく しろいんげんまめ	こめこパン さとう だいのあぶら マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ しめじ コーン パセリ	588	27.1
4	木	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごまいりわかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ひじき なんと とうふ わかめ ヨーグルト スキムミルク なまクリーム	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ キャベツ	605	25.4
5	金	ごはん	牛乳	【食育のひ:よくかんでたべよう】 いわしのカリカリやき カミカミごまだいずサラダ わふうカレースープ	ぎゅうにゅう いわし だいの わかめ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ なたねあぶら ごま こめあぶら カレールウ	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ トマト	577	22.9
8	月	ごはん	牛乳	あつあげとポテのヤンニョムソース くきわかめのごまサラダ にくだんごとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ くきわかめ とりにく ぶたにく だいの とうふ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま でんぷん みずあめ はるさめ ごまあぶら	にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう	595	22.2
9	火	ごはん	牛乳	さめのたつたあげ いそあえ ごもくみそしる	ぎゅうにゅう さめ のり ぶたにく だいの みそ	こめ さとう でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも	しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにやく えのきたけ こまつな	584	27.5
10	水	ごはん	牛乳	やきギョーザ はるさめサラダ ちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいの あつあげ	こめ ラード とうもろこしでんぷん こむぎこ だいのあぶら はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら こめあぶら	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし にんじん きゅうり にんにく メンマ ほししいたけ	600	23.0
11	木	ソフト麺 (プレーン)	発酵乳 (プレーン)	タンメンスープ あおのりポテト ごまネーズサラダ	のむヨーグルト ぶたにく なんと あおのり	ソフトめん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも ごま ノエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン もやし こまつな	579	23.9
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あつあげのそぼろあんかけ ごまあえ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あおだいの めぎす だいの みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ ごぼう ながねぎ	590	27.7
15	月	ごはん	牛乳	ブルコギ メンマサラダ ワンタンのごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なんと とうふ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ワンタン ねりごま ごま	にんにく にんじん たまねぎ なら メンマ きゅうり もやし キャベツ	595	27.3
16	火	ごはん	牛乳	ほきのガーリックマヨやき やさいのいためもの ごもくに	ぎゅうにゅう ほき さつまあげ ぶたにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめこ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ にんじん キャベツ こまつな だいこん さやいんげん	577	26.2
17	水	コッペ パン	牛乳	いちごジャム だいのとひじきのチーズやき もやしのカレーふうみ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいの ひじき チーズ ウインナー	コッペパン いちごジャム さとう こめあぶら じゃがいも	いちご たまねぎ トマト もやし にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー	562	25.8
18	木	あじさい ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまサラダ きせつのとんじる	あおだいの ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ だいの みそ	こめ おおむぎ くらまい さとう ごま こめあぶら じゃがいも	あかしそ もやし にんじん こまつな たまねぎ こんにやく なす	598	26.0
19	金	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのいためもの きゅうりのうめサラダ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あおだいの ツナ たまご みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんじん キャベツ にんにく きゅうり もやし コーン うめぼし たまねぎ しめじ ほうれんそう	613	26.6
22	月	麦ごはん	牛乳	おおがたやさいのキーマカレー こんにやくとかいそうのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいの くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす トマト もやし サラダこんにやく ごま	590	20.5
23	火	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ スタミナいため あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あつあげ わかめ だいの みそ	こめ こめこ こむぎこ ノエッグマヨネーズ こめあぶら	にんにく にんじん もやし キャベツ なら たまねぎ えのきたけ	635	25.6
24	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき なめたけあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ぶたにく だいの あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	キャベツ にんじん ほうれんそう なめたけ たまねぎ こんにやく さやいんげん しょうが	588	22.5
25	木	ゆで うどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ マヨこんぶあえ ことうきなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ いりだいの きなこ	ゆでうどん こめあぶら でんぷん ノエッグマヨネーズ ろざとう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キムチ なら キャベツ にんじん こまつな	601	28.2
26	金	ごはん	牛乳	やさしいふりかけ あじのこうそうパンこやき コールスローサラダ ぐだくさんトマトスープ	かつおぶし ぎゅうにゅう あじ ベーコン だいの みそ	こめ さとう ノエッグマヨネーズ こめこ パンこ こめあぶら じゃがいも	ひろしまな しそ にんにく バジル パセリ キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ トマト	603	26.1
29	月	麦ごはん	牛乳	なつやさいのガパオふうライス フレンチポテト トマトとレタスのスープ かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいの ベーコン とうふ チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ なす ピーマン バジル トマト レタス	605	23.4
30	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひ献立】 さばのみそマヨやき きりぼしだいこんのやきそばふう ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あおのり あつあげ わかめ	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん もやし ピーマン えのきたけ キャベツ	623	27.1

一食平均エネルギー:596 Kcal

たんぱく質:25.1 g

脂質:19.2 g

食塩:1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・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。