

令和8年 6月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔吉川小〕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	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	月	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 だいず あつあげ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら はるさめ さとう ごまあぶら こめあぶら でんぱん	キャベツ たまねぎ にら 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	604	22.3	17.0	1.7
2	火	ごはん	牛乳	たらとだいずのあげに ゆかりあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう だいず もずく あぶらあげ みそ たら	こめ でんぱん 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	613	23.3	19.1	1.8
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 ポトフ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ウインナー	こめこパン でんぱん さとう だいずあぶら マカロニ こめあぶら じゃがいも	りんご にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ かぶ かぶのは	593	26.8	22.6	2.5
4	木	ごはん	牛乳	【食育の日：よくかんで食べよう】 いわしのカリカリやき カミカミだいずサラダ わふうカレースープ	ぎゅうにゅう いわし だいず わかめ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも げんまい パンこ なたねあぶら 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	603	22.6	18.5	1.4
5	金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ 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	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら	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 キャベツ	612	25.5	17.6	2.1
8	月	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 だいず めぎす みそ	こめ こめあぶら さとう でんぱん ごま ねりごま 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	598	26.5	18.9	1.7
9	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 でんぱん 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	611	23.3	18.4	1.9
10	水	ごはん	牛乳	あつあげと ポテト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 だいず とうふ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま でんぱん 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	599	21.5	17.7	1.8
11	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのごまみそやき きりぼしのやきそばふう 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 ごま さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん もやし ビーマン えのきたけ キャベツ	622	27.5	20.0	1.8
12	金	ソフト麺 (プレーン)	発酵乳 (プレーン)	タンメンスープ あおのりポテトビーンズ ごまネーズサラダ	のむヨーグルト ぶたにく なんと だいず 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 ノイグマネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン もやし こまつな	586	25.2	13.6	1.9
15	月	ごはん	牛乳	プルコギ 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 ごま	にんにく にんじん たまねぎ にら メンマ きゅうり もやし キャベツ	598	25.3	17.9	1.9
16	火	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	ぎゅうにゅう たまご あおだいず ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ くろまい 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 こんにゃく なす	587	25.1	17.1	2.3
17	水	コッパ パン	牛乳	いちごジャム だいずとひじきの とうにゅうチーズやき もやしのカレーふうみ とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とうにゅうチーズ ベーコン いんげんまめ とうにゅう	コッパパン さとう いちごジャム こめあぶら じゃがいも こめこ	いちご たまねぎ トマト もやし にんじん きゅうり しめじ コーン パセリ	566	23.9	19.7	2.4
18	木	ごはん	牛乳	ほきのガーリックマヨやき やさいのたまごいため やさいのごもくに	ぎゅうにゅう ほき たまご ぶたにく あつあげ	こめ ノイグマネーズ こめこ だいずあぶら でんぱん 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	622	27.9	20.4	2.1
19	金	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 だいず みそ	こめ さとう でんぱん 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 こんにゃく えのきたけ こまつな	589	26.9	16.5	2.0
22	月	麦ごはん	牛乳	なつやさいのキーマカレー こんにゃくとかいそうの ごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ ごま 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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす トマト もやし サラダこんにゃく	619	21.2	19.5	1.9
23	火	ごはん	牛乳	ししゃものいそベゲ 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 だいず みそ	こめ こむぎこ ノイグマネーズ こめあぶら	にんにく にんじん もやし キャベツ にら たまねぎ えのきたけ	634	24.9	22.4	1.9
24	水	ごはん	牛乳	やさいふりかけ 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 だいず みそ	こめ さとう ノイグマネーズ こめこ パンこ こめあぶら じゃがいも	ひろしまな 塩漬 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	630	26.8	17.7	1.9
25	木	ごはん	牛乳	ちくわの マヨとうにゅうチーズやき なめたけあえ しんじゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ 豆乳チーズ ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノイグマネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぱん	キャベツ にんじん ほうれんそう なめたけ たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	644	24.1	20.2	2.1
26	金	ゆで うどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ マヨこんがあえ こくとうきなこめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんが いりだいず きなこ	ゆでうどん こめあぶら でんぱん ノイグマネーズ くろざとう	にんにく しょうが たまねぎ キムチ しめじ にら キャベツ にんじん こまつな	590	27.7	18.1	1.7
29	月	麦ごはん	牛乳	なつやさいのガバオふうライス フレンチポテト トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうふ	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 ビーマン バジル トマト レタス	599	22.0	19.4	1.8
30	火	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 あおだいず ツナ たまご みそ	こめ こめあぶら さとう でんぱん じゃがいも	にんじん キャベツ にんにく ほししいたけ きゅうり もやし コーン うめぼし たまねぎ ほうれんそう	623	26.4	19.0	1.8

一食平均エネルギー：606 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：18.7 g

食塩：1.9 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。