

令和8年 6月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔中郷小〕上越市教育委員会

各地で梅雨入りのニュースが聞かれるころになりました。ジメジメムシムシした時期は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分に注意しましょう。					6月12日(金) 減塩の日献立		減塩ポイント③	具だくさん汁で減塩			
					汁物は、具材をたくさん入れることで、塩やしょうゆ、味噌などの調味料を少なくしても美味しく食べられます。また具だくさんにすることで、野菜をたくさん食べられます。野菜には、体の中の余分な食塩を外に出す働きがあります。						
日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	月	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 ツナいりかきたまみそしる	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 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	626	26.8	19.5	1.8
2	火	ごはん	牛乳	さめのたつたあげ いそあえ とんじる	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	591	26.8	16.5	2.0
3		アップル こめこパン	牛乳	オムレツ キャベツとマカロニのソテー とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン こめこ さとう タビオカでんぱん マカロニ だいずあぶら 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 しめじ コーン パセリ	638	29.5	23.4	2.3
4	木	ごはん	牛乳	【しょくいくのひこんだて】 ★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 だいず 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	620	23.5	19.9	1.5
5	金	むぎごはん	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 なると 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 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	615	26.2	17.5	1.9
8	月	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 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 あおだいず めぎす だいず みそ	こめ こめあぶら さとう でんぱん 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	607	26.4	19.5	1.7
9	火	ごはん	牛乳	やさしいしょうまい 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 なると	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 こまつな ほうれんそう しょうが にんにく もやし メンマ ほししいたけ キャベツ	634	24.8	19.8	2.0
10	水	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 たら もずく あぶらあげ みそ	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	618	23.7	19.2	1.9
11	木	ソフトめん はっこうにゅう		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 なると 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 ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン もやし こまつな	580	25.3	12.9	1.9
12	金	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さばのごまみそやき 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 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 ピーマン えのきたけ キャベツ	624	27.7	20.2	1.8
15	月	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき 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 チーズ ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ 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 しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん	615	23.7	19.1	1.9
16	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 みそ あつあげ わかめ だいず	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら	にんにく にんじん もやし キャベツ にら たまねぎ えのきたけ	621	25.4	23.4	1.8
17	水	コッパ パン	牛乳	いちごジャム だいず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 だいず ひじき チーズ ウインナー	コッパパン 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	564	26.3	20.7	2.6
18	木	あじさい ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまサラダ きせつやさいのとんじる	あおだいず ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ おおむぎ くらまい ごま さとう でんぱん じゃがいも だいずあぶら こめあぶら	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	590	25.4	19.6	2.4
19	金	ごはん	牛乳	やきぎョーザ 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 さとう はるさめ だいずあぶら 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	608	22.4	17.5	1.7
22	月	むぎごはん	牛乳	セルフなつやさいガバオふうライス 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 ピーマン バジル トマト レタス	606	22.8	20.0	1.8
23	火	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 ぐだくさんやさいスープ	かつおがし ぎゅうにゅう あじ ベーコン だいず	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ 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	625	26.3	17.6	2.1
24	水	むぎごはん	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 こめあぶら じゃがいも カレールウ ごま 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	611	21.3	19.5	1.8
25	木	ゆで うどん	牛乳	キムチととうふのスタミナスープ ごまマヨあえ こくとうきなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いりだいず きなこ	ゆでうどん こめあぶら でんぱん ごま くらぎとう ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キムチ にら キャベツ にんじん こまつな	603	28.1	19.1	1.5
26	金	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 なると 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 にら メンマ きゅうり もやし キャベツ	581	25.2	18.0	1.9
29	月	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 ごまあぶら こめあぶら さとう ごま みずあめ はるさめ でんぱん	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	609	22.2	18.6	1.9
30	火	ごはん	牛乳	ほきのガーリックマヨやき キャベツとエリンギのソテー やさしいのごもくに	ぎゅうにゅう ほき ツナ ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ 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 エリンギ キャベツ だいこん さやいんげん	603	28.0	19.3	1.8

一食平均エネルギー:609 Kcal

たんぱく質:25.4 g

脂質:19.1 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。