

令和8年 6月分 学 校 給 食 こ ん だ て 表〔板倉小〕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	やきぎょうざ 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 こむぎこ とうもろこしでん粉 だいずあぶら はるさめ さとう ごまあぶら こめあぶら でんぶん	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	610	22. 5
2	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 だいず みそ	こめ さとう でんぶん 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 ながねぎ	602	28. 1
3	水	むぎごはん	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	625	25. 6
★4日は「食育の日～よくかんで食べよう～」です。 よくかんで食べると歯の病気を予防したり、食べすぎを防ぐなど、よいことがたくさんあります。									
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 なたね油 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	625	23. 8
5	金	アップル こめパン	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 さとう だいずあぶら 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	618	28. 3
★8日は「ふるさと献立」です。上越地域で水揚げされた“めぎす”のつみれ汁を 味わいましょう。塩のみの味付けでめぎす本来の味を味わうことができます。									
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 あおだいず めぎす だいず みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん 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	599	26. 5
9	火	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 でんぶん 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	598	21. 6
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 みずく あぶらあげ みそ たら	こめ でんぶん 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	624	24. 0
11	木	ソフト麺	牛乳	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	ぎゅうにゅう 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 Egg マネズ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン もやし こまつな	631	26. 5
★12日は「減塩の日献立」です。今月の減塩ポイントは、具たくさん汁です。 具材からうま味が出るので、少ない調味料でもおいしく食べることができます。									
12	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 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 ビーマン えのきたけ キャベツ	627	28. 0
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	603	25. 6
16	火	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 さつまあげ たまご ぶたにく あつあげ	こめ ノ Egg マネズ こめこ だいずあぶら でんぶん 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	617	28. 4
17	水	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい 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 でんぶん 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	620	23. 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 くろまい さとう でんぶん だいずあぶら 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	617	25. 8
19	金	コッペ 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	572	26. 8
22	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 Egg マネズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	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	635	25. 0
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 だいず みそ	こめ こむぎこ ノ Egg マネズ 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	642	25. 5
24	水	むぎごはん	牛乳	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 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	603	20. 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 こくとうきなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ いりだいず きなこ	ゆでうどん こめあぶら でんぶん ノ Egg マネズ くろざとう	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	612	28. 2
26	金	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 ペーコン だいず みそ	こめ さとう ノ Egg マネズ 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	620	25. 4
29	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 ツナじゃがみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あおだいず ツナ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん 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	605	25. 1
30	火	むぎごはん	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	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ペーコン 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	598	22. 5

一食平均エネルギー：614 Kcal たんぱく質：25.3 g 脂質：19.4 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により、変更となる場合があります。

令和8年 6月分 学 校 給 食 こ ん だ て 表										〔豊原小〕上越市教育委員会	
日	曜	献 立			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	やきぎょうざ 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 でんぶん	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	610	22. 5		
2	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 だいず みそ	こめ さとう でんぶん 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 ながねぎ	602	28. 1		
3	水	むぎごはん	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	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	625	25. 6		
★4日は「食育の日～よくかんで食べよう～」です。 よくかんで食べると歯の病気を予防したり、食べすぎを防ぐなど、よいことがたくさんあります。											
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 なたね油 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	625	23. 8		
5	金	アップル こめパン	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 さとう だいずあぶら 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	618	28. 3		
★8日は「ふるさと献立」です。上越地域で水揚げされた“めぎす”のつみれ汁を 味わいましょう。塩のみの味付けでめぎす本来の味を味わうことができます。											
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 あおだいず めぎす だいず みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん 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	599	26. 5		
9	火	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 でんぶん 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	598	21. 6		
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 もずく たら あぶらあげ みそ	こめ でんぶん 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	624	24. 0		
11	木	ソフト麺	牛乳	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	ぎゅうにゅう 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	631	26. 5		
★12日は「減塩の日献立」です。今月の減塩ポイントは、具たくさん汁です。 具材からうま味が出るので、少ない調味料でもおいしく食べることができます。											
12	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 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 ビーマン えのきたけ キャベツ	627	28. 0		
15	月	ごはん	牛乳	ブルコギ メンマサラダ ワント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 ワントン 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	603	25. 6		
16	火	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 さつまあげ たまご ぶたにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめこ だいずあぶら でんぶん 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	617	28. 4		
17	水	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい 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 でんぶん 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	620	23. 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 くろまい さとう でんぶん だいずあぶら 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	617	25. 8		
19	金	コッペ 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	572	26. 8		
22	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 ノエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	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	635	25. 0		
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 だいず みそ	こめ 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 にら たまねぎ えのきたけ	642	25. 5		
24	水	むぎごはん	牛乳	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 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	603	20. 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 いりだいず きなこ	ゆでうどん こめあぶら でんぶん ノエッグマヨネーズ くろごとう	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	612	28. 2		
26	金	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 ペーコン だいず 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 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	620	25. 4		
29	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 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 でんぶん 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	629	27. 1		
30	火	むぎごはん	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	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ペーコン 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	598	22. 5		

一食平均エネルギー：615 Kcal たんぱく質：25.4 g 脂質：19.5 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により、変更となる場合があります。