

令和8年 6月分				学 校 給 食 こ ん だ て 表				〔宝田小〕 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	脂質	食塩相当量	
		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	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 こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら 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 こまつな にんにく メンマ	605	21.9	17.1	1.7
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 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 こんにゃく えのきたけ こまつな	601	28.0	16.6	2.0
3	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ コールスローサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いんげんまめ	こめこパン さとう あぶら じゃがいも こめこ	りんご キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ ブロッコリー	602	27.7	22.0	2.2
☆食育の日献立：よくかんで食べよう 「よくかんで食べる」ことを意識できる、かみごたえのある献立となっています。よくかむことは、歯や口だけでなく、体全体によいことがあります。また、食べ物の味もよく分かります。おいしく食べるため、自分の健康のため、しっかりかんで食べましょう。											
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 ぶたにく	こめ さとう じゃがいも げんまい ごま あぶら カレールウ	しょうが こまつな コーン キャベツ にんじん たまねぎ しめじ トマト	609	23.5	18.3	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 なんと とうふ わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま	にんにく しらたき にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ たまねぎ キャベツ	630	27.0	19.3	2.0
8	月	ソフトめん	のむ ヨーグルト 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 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	599	25.5	14.6	1.9
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 あぶら さとう ごま でんぶん はるさめ	にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが	602	22.4	18.3	1.9
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 みそ たら	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう ごま	にんじん もやし こまつな あかしそ たまねぎ キャベツ ほうれんそう	625	24.4	19.0	1.8
11	木	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 めぎすのつまれじる	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 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 こまつな たまねぎ ごぼう ながねぎ	600	26.8	18.6	1.7
12	金	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき きりぼしだいこんのサラダ わふうスープ	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	きりぼしだいこん もやし きゅうり コーン にんじん えのきたけ ほうれんそう	597	26.3	18.1	1.8
☆宝田小学校 歯と口の健康週間 ★印の付いている献立は、噛みごたえのある献立です。											
15	月	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい ★カミカミビーフンいため はっぼうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ あおだいず なんと	こめ さとう こむぎこ あぶら ビーフン ごま 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	639	25.7	19.3	2.0
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 マヨネーズ こめこ あぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ にんじん きりぼしだいこん こまつな キャベツ	619	28.2	19.8	1.9
17	水	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 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	588	25.9	22.0	2.7
18	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 あじのかおりパンこやき ★キャベツとくきわかめの サラダ ぐだくさんトマトスープ	ぎゅうにゅう あじ くきわかめ ベーコン だいず みそ	こめ マヨネーズ こめこ パンこ あぶら ごま じゃがいも	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	635	26.3	18.5	1.8
19	金	ごはん	牛乳	プルコギ ★メンマサラダ キャベツのごまみそ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なんと とうふ	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	26.2	18.4	2.0
22	月	ゆで うどん	牛乳	キムチとたまごの スタミナスープ こんぶマヨあえ 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 あぶら でんぶん ノエッグマヨネーズ 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	621	28.6	19.2	1.9
23	火	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ ピリからいため 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 マヨネーズ 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	648	26.1	23.5	1.8
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サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ おおむぎ 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 サラダこんにゃく	607	20.5	18.3	1.9
25	木	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 だいず あつあげ	こめ マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ にんじん なめたけ ほうれんそう たまねぎ こんにゃく さやいんげん	616	23.7	17.7	1.9
26	金	あじさい ごはん	牛乳	あつやきたまご きゅうりのうめサラダ なつやさい とんじる	あおだいず だいず ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ くろまい ごま さとう あぶら じゃがいも	あかしそ きゅうり もやし にんじん コーン うめぼし たまねぎ なす	603	25.5	16.5	2.2
29	月	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 ベーコン とうふ	こめ おおむぎ 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	601	21.9	19.7	1.7
30	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの いためもの ごまサラダ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ たまご みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな にんにく もやし きゅうり しめじ ほうれんそう	644	27.7	22.2	1.9
一食平均エネルギー：613 Kcal たんぱく質：25.4 g 脂質：19.0 g 食塩：1.9 g											

一食平均エネルギー：613 Kcal たんぱく質：25.4 g 脂質：19.0 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。ご了承ください。