

令和8年 6月分

学 校 給 食 献 立 表

〔合併前中学校〕上越市教育委員会

| 日  | 曜 | 献 立 名                |               |                                                                    | 使 用 材 料 名                               |                                              |                                                                              | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>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            | 厚揚げとキャベツのみそ炒め<br>青のりポテト<br>たけのことレタスのスープ                            | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>味噌 青のり<br>ベーコン 糸かまぼこ       | 米 米油 でん粉<br>じゃがいも ごま油                        | しょうが にんじん キャベツ<br>たまねぎ たけのこ しめじ<br>レタス                                       | 742           | 28. 8     |
| 2  | 火 | ごはん                  | 牛乳            | さばの二杯酢焼き<br>もやしと青大豆のゆかりあえ<br>塩肉じゃが                                 | 牛乳 鯖 青大豆<br>豚肉 厚揚げ                      | 米 じゃがいも 米油<br>砂糖                             | もやし にんじん きゅうり<br>ゆかり粉 にんにく たまねぎ<br>さやいんげん                                    | 803           | 37. 0     |
| 3  | 水 | 麦ごはん                 | 牛乳            | ごろごろ野菜カレー<br>アスパラのグリーンサラダ<br>きなこまめ                                 | 牛乳 豚肉 大豆<br>きなこ                         | 米 精麦 米油<br>じゃがいも 砂糖<br>カレールウ                 | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん エリンギ キャベツ<br>アスパラガス ブロッコリー                            | 826           | 31. 1     |
| 4  | 木 | コッペ<br>パン            | 牛乳            | 焼きメンチカツ<br>コールスローサラダ<br>卵とほうれん草のスープ                                | 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆<br>糸かまぼこ 卵                  | パン 豚脂 米粉<br>なたね油 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>でん粉 ごま油 | たまねぎ キャベツ きゅうり<br>にんじん コーン えのきたけ<br>メンマ ほうれん草                                | 778           | 31. 4     |
| 5  | 金 | ごはん                  | はっごう乳<br>ブレイン | 【食育の日～よくかんで食べよう～】<br>たらと大豆の和風がらめ<br>ブロッコリーのごま風味あえ<br>切干大根と新じゃがのみそ汁 | 発酵乳 たら 大豆<br>青のり 厚揚げ 味噌                 | 米 砂糖 でん粉<br>コーンフラワー 米粉<br>米油 ごま ごま油<br>じゃがいも | にんじん ブロッコリー もやし<br>たまねぎ 切干大根 長ねぎ                                             | 773           | 29. 5     |
| 8  | 月 | ソフト麺                 | 牛乳            | キムチスープ<br>ポークしゅうまい<br>わかめとこんにゃくのサラダ                                | 牛乳 豚肉 豆腐 味噌<br>鶏肉 大豆 わかめ                | ソフトめん 米油<br>パン粉 でん粉 砂糖<br>小麦粉 水あめ ごま油        | しょうが にんじん たまねぎ<br>メンマ キムチ はくさい<br>だいこん 長ねぎ コーン<br>こんにゃく きゅうり                 | 791           | 34. 1     |
| 9  | 火 | ごはん                  | 牛乳            | 豚肉と新玉ねぎのごま焼肉<br>ブロッコリーの中華あえ<br>春雨スープ                               | 牛乳 豚肉 豆腐<br>なると                         | 米 米油 砂糖 ごま<br>でん粉 ごま油 春雨                     | にんにく たまねぎ もやし<br>ピーマン ブロッコリー<br>キャベツ コーン にんじん<br>たけのこ えのきたけ にら               | 723           | 27. 9     |
| 10 | 水 | ごはん                  | 牛乳            | 厚焼き玉子<br>しらたきの五目炒め<br>厚揚げともずくのみそ汁                                  | 牛乳 卵 豚肉 厚揚げ<br>もずく 大豆 味噌                | 米 砂糖 米油<br>じゃがいも                             | にんじん しらたき キャベツ<br>干ししいたけ ピーマン<br>たまねぎ                                        | 725           | 29. 2     |
| 11 | 木 | ごはん                  | 牛乳            | 【減塩の日】<br>焼き鮭のさっぱりレモン醤油<br>こんぶあえ<br>スタミナ具沢山豚汁                      | 牛乳 銀鮭 昆布 豚肉<br>豆腐 味噌                    | 米 砂糖 米油<br>じゃがいも                             | レモン汁 にんじん もやし<br>ほうれん草 にんにく たまねぎ<br>こんにゃく にら                                 | 743           | 34. 7     |
| 12 | 金 | ごはん                  | 牛乳            | しししゃもの青のりフライ<br>茎わかめとメンマのきんぴら<br>けんちん汁                             | 牛乳 しししゃも 青のり<br>豚肉 茎わかめ 豆腐<br>さつま揚げ 打ち豆 | 米 小麦粉 パン粉<br>米油 砂糖 じゃがいも<br>ごま油              | にんじん メンマ さやいんげん<br>ごぼう 干ししいたけ<br>こんにゃく 長ねぎ                                   | 806           | 30. 3     |
| 15 | 月 | ごはん                  | 牛乳            | 【大会応援&ふるさと献立】<br>タレカツ<br>上越産キャベツのたくあんあえ<br>たけのこ汁（ツナ入り）             | 牛乳 豚肉 大豆 ツナ<br>豆腐 味噌                    | 米 パン粉 小麦粉<br>米油 砂糖 じゃがいも                     | キャベツ きゅうり にんじん<br>たくあん たまねぎ たけのこ<br>長ねぎ                                      | 790           | 29. 1     |
| 16 | 火 | ごはん                  | 牛乳            | セルフのツナそぼろ丼<br>ごまおひたし<br>じゃがいもとにらのみそ汁                               | 牛乳 大豆 ツナ<br>厚揚げ 味噌                      | 米 米油 砂糖 ごま<br>じゃがいも                          | にんじん ごぼう しょうが<br>ピーマン キャベツ ほうれん草<br>コーン たまねぎ にら                              | 772           | 30. 8     |
| 17 | 水 | ごはん                  | 牛乳            | 回鍋肉<br>ローストポテト<br>もやしスープ                                           | 牛乳 豚肉 味噌<br>なると                         | 米 米油 砂糖 ごま油<br>でん粉 じゃがいも                     | にんにく しょうが キャベツ<br>たけのこ エリンギ ピーマン<br>にんじん メンマ たまねぎ<br>もやし えのきたけ にら            | 734           | 26. 9     |
| 18 | 木 | 米粉の<br>アップル<br>チップパン | 牛乳            | オムレツの赤ワインソース<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>ミートボールと<br>リボンパスタのスープ             | 牛乳 卵 ベーコン<br>鶏肉 豚肉 大豆                   | こめ粉パン でん粉<br>砂糖 米油<br>じゃがいも マカロニ             | りんご にんじん しめじ<br>ほうれん草 コーン たまねぎ                                               | 793           | 35. 9     |
| 19 | 金 | ごはん                  | 牛乳            | セルフのキムタク丼<br>茎わかめのサラダ<br>ワンタンスープ ヨーグルト                             | 牛乳 豚肉 茎わかめ<br>なると ヨーグルト                 | 米 ごま油 砂糖<br>でん粉 ワンタン                         | にんにく しょうが たまねぎ<br>キムチ はくさい だいこん<br>長ねぎ たくあん にら<br>こんにゃく キャベツ コーン<br>にんじん もやし | 755           | 28. 2     |
| 22 | 月 | ゆで<br>うどん            | 牛乳            | ちゃんぽんスープ<br>いわしのカリカリ焼き<br>切り干し大根のナムル                               | 牛乳 豚肉 なると<br>いわし(魚卵)                    | うどん 米油 米粉<br>じゃがいも 水あめ<br>なたね油 砂糖 ごま油        | しょうが にんじん たまねぎ<br>キャベツ メンマ 長ねぎ<br>切干大根 ほうれん草 コーン                             | 799           | 32. 1     |
| 23 | 火 | ごはん                  | 牛乳            | 笹かまのカレーマヨ焼き<br>キャベツと春雨のソテー<br>いももち汁                                | 牛乳 笹かまぼこ<br>豚肉 厚揚げ                      | 米 ノンエッグマヨネーズ<br>春雨 米油 ごま油<br>じゃがいも でん粉       | にんじん キャベツ たまねぎ<br>ほうれん草 長ねぎ                                                  | 779           | 28. 3     |
| 24 | 水 | ごはん                  | 牛乳            | いかの唐揚げ<br>なめたけあえ 五目みそ汁                                             | 牛乳 いか 豚肉<br>豆腐 味噌                       | 米 でん粉 米粉 米油<br>じゃがいも                         | しょうが にんじん もやし<br>ほうれん草 なめたけ たまねぎ<br>ごぼう 長ねぎ                                  | 739           | 33. 3     |
| 25 | 木 | ごはん                  | 牛乳            | あじの梅みそ焼き<br>ごぼうのごまネーズサラダ<br>わかめスープ                                 | 牛乳 あじ 味噌<br>豆腐 わかめ                      | 米 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま じゃがいも               | ねり梅 ごぼう にんじん<br>ほうれん草 コーン たまねぎ<br>長ねぎ                                        | 741           | 32. 0     |
| 26 | 金 | ごはん                  | 牛乳            | 厚揚げのお好みソースやき<br>磯あえ<br>新じゃがともずくのみそ汁<br>日向夏ゼリー                      | 牛乳 厚揚げ 青のり<br>のり もずく 大豆<br>味噌           | 米 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも 日向夏ゼリー           | もやし にんじん ほうれん草<br>たまねぎ えのきたけ<br>日向夏                                          | 771           | 27. 9     |
| 29 | 月 | ゆで<br>中華麺            | 牛乳            | 塩こうじラーメンスープ<br>ぎょうざ<br>ほうれん草の中華風サラダ                                | 牛乳 豚肉 なると<br>わかめ 鶏肉 大豆                  | 中華めん 米油 ラード<br>小麦粉 大豆油 砂糖<br>春雨 ごま油          | しょうが にんじん たまねぎ<br>メンマ コーン 長ねぎ<br>キャベツ にら ほうれん草                               | 776           | 30. 9     |
| 30 | 火 | ごはん                  | 牛乳            | ホキのからあげ玉ねぎソース<br>青大豆とひじきの炒り煮<br>上越産キャベツのみそ汁                        | 牛乳 ホキ 豚肉<br>ひじき 青大豆<br>厚揚げ 大豆 味噌        | 米 でん粉 米油<br>ごま油 砂糖                           | にんにく たまねぎ にんじん<br>こんにゃく キャベツ<br>ほうれん草                                        | 800           | 34. 8     |

一食平均エネルギー：771 Kcal

たんぱく質：31. 1 g

脂質：21. 0 g

食塩：2. 5 g

＊献立は、食材の入荷状況やOー157・ノロウイルス対策のため変更する場合があります。

【食育の日～食育ピクトグラム よくかんで食べよう～】  
今月のテーマは「よくかんで食べよう」です。大豆や切干大根等、意識してかんで欲しい食材を  
とり入れました。  
6月は、その他にも「減塩の日」、「大会応援&ふるさと献立」を実施します。どうぞお楽しみに！