

令和8年 6月分

学 校 給 食 献 立

〔柿崎中学校〕上越市教育委員会

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー 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	厚揚げの酢豚風炒め もやしのナムル 春雨スープ	牛乳 あつあげ ぶたにく なんと	米 あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま はるさめ じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし きゅうり チンゲンサイ ながねぎ	714	26.1
2	火	ごはん	牛乳	ささかまの七味マヨ焼き(2枚) 野菜のおひたし ツナじゃが	牛乳 ささかまほこ ツナ あつあげ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ こんにゃく さやいんげん	753	30.5
3	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム ポテトミートグラタン キャベコーンサラダ お豆と豆乳のクリームスープ	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン とうにゅう	パン ジャム じゃがいも あぶら ミックスビーンズ こめこ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな コーン さやいんげん	858	34.3
4	木	ごはん	牛乳	【食育の日：よくかんで食べよう】 いかのさらさ揚げ かみかみサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 いか とうふ あぶらあげ わかめ みそ だいず	米 かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが きりぼしだいこん もやし キャベツ にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	732	30.8
5	金	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ丼 もやしりしり 小松菜のみそ汁	牛乳 もずく ぶたにく だいず ツナ たまご とうふ あぶらあげ みそ	米 あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが もやし しめじ こまつな ながねぎ	718	30.4
8	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス アスパラのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	米 じゃがいも あぶら ハヤシルウ	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	806	24.6
9	火	ソフトめん	牛乳	【入梅献立】 和風汁 いわしのカリカリ揚げ(2個) わかめサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ かまぼこ いわし わかめ あおだいず	ソフトめん じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ながねぎ もやし きゅうり	784	35.0
10	水	地区大会欠食							
11	木	ごはん	牛乳	鯖のしょうゆこうじ焼き ひじき豆 キャベツのみそ汁	牛乳 さば ひじき だいず さつまあげ とうふ みそ	米 あぶら さとう	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ たまねぎ えのきたけ	787	30.8
12	金	ごはん	牛乳	セルフのかみかみ豚キムチ丼 ローストポテト にら玉スープ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご	米 あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも オリーブゆ かたくりこ	ごぼう にんじん たまねぎ キムチ はねぎ しょうが にんにく パセリ えのきたけ にら たけのこ	748	29.2
15	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 サメたれカツ カリコリあえ 塩ちゃんこ麩スープ	牛乳 さめ あぶらあげ	米 パンこ こむぎこ あぶら さとう ふ	キャベツ だいこん きゅうり あかじそ にんじん えのきたけ にら ながねぎ しょうが にんにく	709	24.6
16	火	地区大会欠食							
17	水	米粉 アップルパン	牛乳	かぼちゃのスパニッシュオムレツ 切干大根のペペロンチーノ風 ボークビーンズ	牛乳 たまご とりにく ベーコン だいず ぶたにく	こめこパン かたくりこ あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも	りんご かぼちゃ きりぼしだいこん キャベツ コーン にんにく たまねぎ にんじん トマト	862	39.3
18	木	カレー風味 のごはん	牛乳	【サッカーWカップ応援献立】 メキシカンライス コーンサラダ トリプルゼリー	牛乳 ぶたにく	米 あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン きピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン	753	27.4
19	金	ごはん	牛乳	ししゃもの石垣揚げ(2尾) なめたけあえ わかめのみそ汁	牛乳 ししゃも とうふ あぶらあげ わかめ みそ だいず	米 こむぎこ ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	ほうれんそう もやし にんじん なめたけ だいこん ながねぎ	713	27.1
22	月	ごはん	牛乳	赤魚のパン粉焼き 小松菜ののりあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 あかうお のり あつあげ みそ だいず	米 ノンエッグマヨネーズ パンこ じゃがいも	パセリ こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	710	31.5
23	火	うどん	牛乳	カレー南蛮汁 こんにゃくサラダ ココア豆	牛乳 ぶたにく だいず	うどん カレールウ かたくりこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ もやし ながねぎ こんにゃく キャベツ ブロッコリー	814	29.1
24	水	ごはん	牛乳	【減塩の日】 豚肉の青じそ炒め 春雨キャベツ わかめスープ	牛乳 ぶたにく みそ とうふ なんと わかめ	米 あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん あおじそ しょうが キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ	721	29.3
25	木	ごはん	牛乳	あじのフライ 野菜の塩昆布サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ しおこんぶ とうふ みそ だいず	米 こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こまつな	700	26.7
26	金	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2個) きゅうりの中華漬け 野菜マーボー	牛乳 たら とうふ ぶたにく あつあげ みそ	米 かたくりこ ばんこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま らーゆ あぶら	コーン たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ ほうれんそう ながねぎ しょうが にんにく	760	29.9
29	月	ごはん	牛乳	アスパラ入りボークカレー 茎わかめのサラダ	牛乳 ぶたにく だいず くきわかめ	米 じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん アスパラガス しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	747	22.6
30	火	ごはん	牛乳	豚肉のねぎみそ焼き ほうれん草のごまびたし けんちん汁	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	米 さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	758	30.8

一食平均エネルギー：757 Kcal たんぱく質：29.5 g 脂質：21.9 g 食塩：2.5 g
☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。