

令和8年 6月分

学 校 給 食 献 立 表

〔大湊町中〕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			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	たらと大豆の揚げ煮 ゆかり和え もずくのみそ汁		牛乳 大豆 もずく 油揚げ みそ たら	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖	にんじん もやし 小松菜 赤しそ 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	758	28.4
2	火	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい ビーフン炒め うずらの卵入り八宝菜		牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ なると うずら卵	米 ラード パン粉 砂糖 小麦粉 米油 ビーフン でんぷん ごま油	コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく もやし 小松菜 メンマ 干しいたけ キャベツ	814	31.3
3	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ キャベツとマカロニのソテー 豆乳クリームシチュー		牛乳 卵 ツナ 豚肉 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン タピオカでんぷん 砂糖 大豆油 マカロニ 米油 じゃがいも 米粉	りんご にんじん キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ しめじ コーン パセリ	808	37.1
4	木	ごはん	牛乳	【食育の日:よくかんで食べよう】 いわしのカリカリ焼き カミカミごま大豆サラダ 和風カレースープ		牛乳 いわし 大豆 わかめ 豚肉 油揚げ	米 砂糖 じゃがいも 玄米 米パン粉 なたね油 ごま 米油 カレールウ	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ トマト	727	27.4
5	金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごま入りわかめスープ ヨーグルト		牛乳 ツナ ひじき なると 豆腐 わかめ ヨーグルト 加糖練乳 スキムミルク 生クリーム	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	749	30.2
8	月	ごはん	牛乳	厚揚げとポテのヤンニョムソース 茎わかめのごまサラダ 肉団子と春雨のスープ		牛乳 厚揚げ みそ 茎わかめ 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま でんぷん 水あめ 春雨 ごま油	にんにく キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ほうれん草	735	26.0
9	火	ごはん	牛乳	さめの竜田揚げ いそ和え 五目みそ汁		牛乳 さめ のり 豚肉 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも	しょうが もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ 小松菜	732	33.3
11	木	ソフト麺 (発酵乳 プレーン)		うずらの卵入りタンメンスープ 青のりポテトビーンズ ごまネーズサラダ		飲むヨーグルト 豚肉 なると うずら卵 大豆 青のり	ソフトめん 米油 ごま油 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン もやし 小松菜	754	32.1
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げのそぼろあんかけ ごま和え めぎすのつまれ汁		牛乳 厚揚げ 豚肉 青大豆 めぎす 大豆 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	735	31.6
15	月	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		牛乳 豚肉 みそ なると 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 ワンタン ねりごま ごま	にんにく にんじん 玉ねぎ なら メンマ きゅうり もやし キャベツ	738	30.7
18	木	あじさい ごはん	牛乳	厚焼きたまご ごまサラダ 季節の豚汁		青大豆 牛乳 卵 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 大麦 黒米 砂糖 ごま 米油 じゃがいも	赤しそ もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ こんにゃく なす	719	29.7
19	金	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツの炒めもの きゅうりの梅サラダ かきたまみそ汁		牛乳 豚肉 厚揚げ 青大豆 ツナ 卵 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん 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 梅干し 玉ねぎ しめじ ほうれん草	730	31.9
22	月	麦ごはん	牛乳	大湊野菜のキーマカレー こんにゃくと海藻のごまサラダ		牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす トマト もやし サラダこんにゃく	743	24.4
23	火	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ スタミナ炒め 厚揚げのみそ汁		牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 厚揚げ わかめ 大豆 みそ	米 米粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油	にんにく にんじん もやし キャベツ なら 玉ねぎ えのきたけ	825	32.2
24	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨ豆乳チーズ焼き なめ茸あえ 新じゃがいものそぼろ煮		牛乳 ちくわ 豆乳チーズ 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	キャベツ にんじん ほうれん草 なめたけ 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	781	28.4
25	木	ゆで うどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ マヨ昆布あえ 黒糖きなこ豆		牛乳 豚肉 卵 昆布 炒り大豆 きな粉	ゆでうどん 米油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 黒砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ キムチ なら キャベツ にんじん 小松菜	751	34.4
26	金	ごはん	牛乳	野菜ふりかけ あじの香草パン粉焼き コールスローサラダ 貝だくさんトマトスープ		かつお節 牛乳 あじ ベーコン 大豆 みそ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米粉 パン粉 米油 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 玉ねぎ トマト	765	32.4
29	月	麦ごはん	牛乳	夏野菜のガバオ風ライス フレンチポテト トマトとレタスのスープ 角チーズ		牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆腐 チーズ 個袋小魚	米 大麦 米油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ なす ピーマン バジル トマト レタス	764	28.6
30	火	ごはん	牛乳	ほきのガーリックマヨ焼き 野菜のたまご炒め 野菜の五目煮		牛乳 ほき さつま揚げ 卵 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 米粉 大豆油 でんぷん 米油 じゃがいも 砂糖	にんにく パセリ にんじん キャベツ 小松菜 大根 さやいんげん	749	33.7

一食平均エネルギー: 757 Kcal

たんぱく質: 30.7 g

脂質: 22.3 g

食塩: 2.3 g

☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・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。