

令和8年 6月分

学 校 給 食 献 立 表

〔頸城中〕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	塩分
		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	米粉のギョーザ 春雨サラダ 五目中華うま煮	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 でんぷん 砂糖 米粉 春雨 ごま油 米油	キャベツ にら しょうが もやし にんじん きゅうり にんにく 玉ねぎ メンマ 干しいたけ	782	27.7	21.7	2.4
2	火	ごはん	牛乳	さめの竜田揚げ いそ和え 豚汁	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 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 葉ねぎ	732	33.2	18.8	2.4
3	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム 大豆とひじきのチーズ焼き しょうゆフレンチ ポトフ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ウインナー	コッペパン 砂糖 米油 じゃがいも	いちご 玉ねぎ トマト 小松菜 もやし にんじん キャベツ ブロッコリー	749	32.2	26.1	3.4
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 厚揚げ	米 砂糖 じゃがいも ごま 米油 カレールウ 米粉	しょうが 小松菜 キャベツ にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ	772	28.7	23.1	1.6
5	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズ焼き なめたけあえ 新じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ちくわ チーズ 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ノエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	キャベツ にんじん 小松菜 なめたけ 玉ねぎ こんにゃく 葉ねぎ しょうが	783	30.0	22.5	2.5
8	月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ わかめスープ ヨーグルト	牛乳 ツナ なんと 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ 切干大根 にんじん 小松菜 もやし えのきたけ 大根	753	29.8	21.4	2.4
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 ごまマヨネーズサラダ	発酵乳 豚肉 なんと 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 ノエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 コーン	757	32.6	18.9	2.4
12	金	ごはん	牛乳	【減塩の日】 さばのカレー焼き ごまあえ 具沢山みそ汁	牛乳 さば 厚揚げ みそ	米 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 しめじ 大根 玉ねぎ 葉ねぎ	741	32.6	21.7	2.2
15	月	ごはん	牛乳	セルフのプルコギ丼 のり塩キャベツ ワンタンのごまみそスープ	牛乳 豚肉 みそ 青のり なんと 豆腐	米 米油 春雨 砂糖 ごま油 ワンタン ごま	にんにく にんじん 玉ねぎ にら 小松菜 キャベツ もやし	744	30.3	21.2	2.2
17	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 コロコロ野菜のトマトスープ	牛乳 卵 ツナ ウインナー 大豆 みそ	こめ粉パン マカロニ 米油 じゃがいも でんぷん 砂糖	りんご にんじん キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ トマト パセリ	767	34.6	26.6	3.1
18	木	ごはん	牛乳	厚揚げとポテトの ヤンニョムソース 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 わかめ 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 でんぷん	にんにく キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ 小松菜	733	25.6	20.9	2.1
22	月	麦ごはん	牛乳	キーマカレー アスパラサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉 砂糖 ごま カレールウ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ アスパラガス コーン	764	25.3	21.0	1.9
23	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げのそぼろあんかけ 切干大根の焼きそば風 めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 青大豆 青のり めぎす 大豆 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	しょうが 切干大根 にんじん キャベツ ピーマン 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	743	32.0	21.2	2.0
24	水	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 なんと うずら卵	米 小麦粉 米油 ビーフン でんぷん ごま油 砂糖	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	818	31.3	25.5	2.5
25	木	ゆでうどん	牛乳	キムチとたまごの スタミナスープ ごま昆布あえ 黒糖きなこ豆	牛乳 豚肉 卵 昆布 大豆 きな粉	ゆでうどん 米油 でんぷん ごま 黒砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ えのきたけ メンマ キムチ にら キャベツ にんじん 小松菜	721	34.9	18.2	2.0
26	金	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ しらたきと野菜の炒めもの 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 小麦粉 ノエッグマヨネーズ 米油	にんじん しらたき キャベツ ピーマン 玉ねぎ えのきたけ	766	29.1	25.4	2.3
29	月	麦ごはん	牛乳	夏野菜のガパオ風ライス 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	米 大麦 米油 砂糖 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	772	30.5	25.0	2.5
30	火	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 アスパラのクリームシチュー	かつお節 牛乳 あじ 豚肉 白いんげん豆	米 砂糖 ノエッグマヨネーズ パン粉 米油 じゃがいも 米粉	ひろしまな 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 しめじ アスパラガス	806	34.2	21.7	2.2

一食平均エネルギー：759 Kcal たんぱく質：30.6 g 脂質：22.3 g 食塩：2.4 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。