

令和8年 6月分

学 校 給 食 献 立 表

〔板倉中〕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 |      |
|------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------|-------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------|------|
|                                                                              | 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    |      |
| 1                                                                            | 月     | 玄米<br>ごはん       | 牛乳    | セルフのツナビビンバ<br>ごま入りわかめスープ<br>さくらんぼゼリー                           | 牛乳 ツナ ひじき<br>なると 豆腐 わかめ            | 米 発芽玄米 米油<br>砂糖 ごま油 ごま                      | にんにく 切干大根 にんじん<br>ほうれん草 もやし 玉ねぎ<br>えのきたけ キャベツ<br>さくらんぼ レモン果汁      | 723  | 28.0 |
| 2                                                                            | 火     | ごはん             | 牛乳    | さめの竜田揚げ いそ和え<br>五目みそ汁                                          | 牛乳 さめ のり 豚肉<br>高野豆腐 大豆 みそ          | 米 砂糖 でんぶん<br>米粉 米油 じゃがいも                    | しょうが もやし ほうれん草<br>にんじん 玉ねぎ<br>えのきたけ 小松菜                           | 757  | 35.8 |
| 3                                                                            | 水     | ごはん             | 牛乳    | ブルコギ<br>メンマサラダ<br>米粉ワントンのごまみそスープ                               | 牛乳 豚肉 みそ<br>なると 豆腐                 | 米 米油 砂糖<br>ごま油 米粉ワントン<br>ねりごま ごま            | にんにく にんじん 玉ねぎ<br>にら メンマ きゅうり<br>もやし キャベツ                          | 743  | 30.4 |
| ★4日は「食育の日～よくかんで食べよう～」です。<br>よくかんで食べると歯の病気を予防したり、食べすぎを防ぐなど、よいことがたくさんあります。     |       |                 |       |                                                                |                                    |                                             |                                                                   |      |      |
| 4                                                                            | 木     | ごはん             | 牛乳    | 【食育の日<br>～よくかんで食べよう～】<br>いわしのカリカリ焼き<br>カミカミごま大豆サラダ<br>和風カレースープ | 牛乳 いわし 大豆<br>わかめ 豚肉 油揚げ            | 米 砂糖 じゃがいも<br>米パン粉 なたね油<br>ごま 米油 カレールウ      | しょうが 小松菜 キャベツ<br>にんじん 玉ねぎ<br>しめじ トマト                              | 757  | 27.6 |
| 5                                                                            | 金     | アップル<br>米粉パン    | 牛乳    | オムレツ<br>キャベツと米粉マカロニのソテー<br>豆乳クリームシチュー                          | 牛乳 卵 ツナ 豚肉<br>白いんげん豆 豆乳            | こめ粉パン 砂糖<br>大豆油 米粉マカロニ<br>米油 じゃがいも 米粉       | りんご にんじん キャベツ<br>ブロッコリー 玉ねぎ<br>しめじ コーン パセリ                        | 833  | 37.9 |
| ★8日は「ふるさと献立」です。上越地域で水揚げされた“めぎす”のつみれ汁を<br>味わいましょう。塩のみの味付けでめぎす本来の味を味わうことができます。 |       |                 |       |                                                                |                                    |                                             |                                                                   |      |      |
| 8                                                                            | 月     | ごはん             | 牛乳    | 【ふるさと献立】<br>厚揚げのそぼろあんかけ<br>ごま和え めぎすのつみれ汁                       | 牛乳 厚揚げ 豚肉<br>青大豆 めぎす<br>大豆 みそ      | 米 米油 砂糖<br>でんぶん ごま<br>じゃがいも                 | しょうが にんじん キャベツ<br>ほうれん草 玉ねぎ<br>ごぼう 長ねぎ                            | 735  | 31.6 |
| 9                                                                            | 火     | ごはん             | 牛乳    | たらと大豆の揚げ煮<br>ゆかり和え もずくのみそ汁                                     | 牛乳 大豆 もずく<br>油揚げ みそ たら             | 米 でんぶん<br>米粉 米油 砂糖                          | にんじん もやし 小松菜<br>赤しそ 玉ねぎ えのきたけ<br>ほうれん草                            | 758  | 28.4 |
| 10                                                                           | 水     | 特編授業（給食はありません。） |       |                                                                |                                    |                                             |                                                                   |      |      |
| 11                                                                           | 木     | ソフト麺            | 牛乳    | タンメンスープ<br>青のりポテトビーンズ<br>ごまネーズサラダ                              | 牛乳 豚肉 なると<br>大豆 青のり                | ソフトめん 米油<br>ごま油 じゃがいも<br>ごま ノンエッグマヨネーズ      | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>コーン もやし 小松菜                                      | 769  | 32.1 |
| ★12日は「減塩の日献立」です。今月の減塩ポイントは、具たくさん汁です。<br>具材からうま味が出て少ない調味料でもおいしく食べることができます。    |       |                 |       |                                                                |                                    |                                             |                                                                   |      |      |
| 12                                                                           | 金     | ごはん             | 牛乳    | 【減塩の日献立】<br>さばのごまみそ焼き<br>切干大根の焼きそば風<br>具たくさん汁                  | 牛乳 さば みそ 豚肉<br>青のり 厚揚げ わかめ         | 米 ごま 砂糖 米油<br>じゃがいも ごま油                     | 切干大根 にんじん もやし<br>ピーマン えのきたけ キャベツ                                  | 775  | 34.7 |
| 15                                                                           | 月     | 玄米<br>ごはん       | 牛乳    | なすのキーマカレー<br>こんにゃくと海藻のごまサラダ                                    | 牛乳 豚肉<br>大豆 茎わかめ                   | 米 発芽玄米 米油<br>じゃがいも<br>カレールウ 米粉<br>砂糖 ごま油 ごま | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんじん なす トマト<br>もやし サラダこんにゃく                      | 753  | 24.2 |
| 16                                                                           | 火     | 特編授業（給食はありません。） |       |                                                                |                                    |                                             |                                                                   |      |      |
| 17                                                                           | 水     | ごはん             | 牛乳    | 野菜しゅうまい<br>春雨サラダ<br>中華うま煮                                      | 牛乳 鶏肉<br>豚肉 厚揚げ                    | 米 ラード パン粉<br>砂糖 小麦粉 春雨<br>ごま油 米油 でんぶん       | コーン にんじん 玉ねぎ<br>ほうれん草 しょうが もやし<br>きゅうり にんにく メンマ<br>干ししいたけ キャベツ にら | 781  | 28.4 |
| 18                                                                           | 木     | あじさい<br>ごはん     | 牛乳    | がんもの含め煮<br>ごまサラダ<br>季節の豚汁                                      | 青大豆 牛乳<br>がんもどき 豚肉<br>豆腐 大豆 みそ     | 米 発芽玄米<br>黒米 砂糖 ごま<br>米油 じゃがいも              | 赤しそ もやし にんじん<br>小松菜 玉ねぎ<br>こんにゃく なす                               | 709  | 28.7 |
| 19                                                                           | 金     | コッペ<br>パン       | 牛乳    | いちごジャム<br>大豆とひじきの豆乳チーズ焼き<br>もやしのレモン風味サラダ<br>ポトフ                | 牛乳 豚肉 大豆<br>ひじき 豆乳チーズ<br>ウインナー     | コッペパン<br>いちごジャム 砂糖<br>米油 じゃがいも              | いちご 玉ねぎ トマト<br>もやし にんじん ブロッコリー<br>レモン果汁 キャベツ                      | 737  | 30.9 |
| 22                                                                           | 月     | ごはん             | 牛乳    | 厚揚げとポテトの<br>ヤンニョムソース<br>茎わかめのごまサラダ<br>肉団子と春雨のスープ               | 牛乳 厚揚げ みそ<br>茎わかめ 鶏肉 豚肉<br>大豆 豆腐   | 米 じゃがいも 米油<br>砂糖 ごま でんぶん<br>水あめ 春雨 ごま油      | にんにく キャベツ もやし<br>にんじん 玉ねぎ ほうれん草                                   | 735  | 26.0 |
| 23                                                                           | 火     | ごはん             | 牛乳    | 厚焼きたまご<br>ビーフン炒め 八宝菜                                           | 牛乳 卵 ツナ<br>豚肉 なると                  | 米 砂糖 でんぶん<br>大豆油 米油<br>ビーフン ごま油             | しょうが にんにく にんじん<br>もやし 小松菜 玉ねぎ メンマ<br>干ししいたけ キャベツ                  | 749  | 29.8 |
| 24                                                                           | 水     | ごはん             | 牛乳    | ししゃもの磯辺揚げ<br>スタミナ炒め 厚揚げのみそ汁                                    | 牛乳 ししゃも 青のり<br>豚肉 厚揚げ<br>わかめ 大豆 みそ | 米 米粉<br>ノンエッグマヨネーズ 米油                       | にんにく にんじん もやし<br>キャベツ にら<br>玉ねぎ えのきたけ                             | 797  | 31.5 |
| 25                                                                           | 木     | ゆで<br>うどん       | 牛乳    | スタミナキムチスープ<br>マヨ昆布あえ 黒糖きなこ豆                                    | 牛乳 豚肉 昆布<br>炒り大豆 きな粉               | ゆでうどん 米油<br>ごま油 ノンエッグマヨネーズ<br>黒砂糖           | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>しめじ キムチ にら<br>キャベツ にんじん 小松菜                      | 710  | 31.3 |
| 26                                                                           | 金     | ごはん             | 牛乳    | 野菜ふりかけ<br>あじの香草パン粉焼き<br>コールスローサラダ<br>具たくさんトマトスープ               | かつお節 牛乳 あじ<br>ベーコン 大豆 みそ           | 米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ<br>米粉 米パン粉<br>米油 じゃがいも      | ひろしまな 塩漬 しそ<br>にんにく バジル パセリ<br>キャベツ きゅうり コーン<br>にんじん 玉ねぎ トマト      | 774  | 32.6 |
| 29                                                                           | 月     | ごはん             | 牛乳    | 厚揚げとキャベツの炒めもの<br>きゅうりの梅サラダ<br>ツナじゃがみそ汁                         | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>青大豆 ツナ みそ             | 米 米油 砂糖<br>でんぶん じゃがいも                       | にんじん キャベツ にんにく<br>きゅうり もやし コーン<br>梅干し 玉ねぎ<br>しめじ ほうれん草            | 740  | 30.1 |
| 30                                                                           | 火     | 玄米<br>ごはん       | 牛乳    | 夏野菜のガバオ風ライス<br>フレンチポテト<br>トマトとレタスのスープ                          | 牛乳 豚肉 大豆<br>ベーコン 豆腐                | 米 発芽玄米<br>米油 ごま油<br>じゃがいも                   | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>なす ピーマン バジル<br>トマト レタス                           | 721  | 26.1 |

一食平均エネルギー：753 Kcal

たんぱく質：30.3 g

脂質：22.5 g

食塩：2.3 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等により、変更となる場合があります。