

令和8年 6月分

学 校 給 食 献 立 表

〔清里中〕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	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	焼きギョーザ 春雨サラダ 中華うま煮	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ	米 ラード 小麦粉 大豆油 春雨 砂糖 ごま油 米油 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが もやし にんじん きゅうり にんにく メンマ 干しいたけ 玉ねぎの葉	759	26.5
2	火	ごはん	牛乳	かつおフライごまケチャップソース いそ和え 五目みそ汁	牛乳 かつお のり 豚肉 大豆 みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	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	729	31.1
3	水	ごはん	牛乳	プルコギ メンマサラダ ワントンのごまみそスープ	牛乳 豚肉 みそ なんと 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 ワントン ねりごま ごま	にんにく にんじん 玉ねぎ にら メンマ きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎの葉	739	30.8
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 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	757	27.6
5	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ 野菜とマカロニのソテー クリームシチュー	牛乳 卵 ツナ 豚肉 白いんげん豆	こめ粉パン 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	813	36.5
8	月	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 めぎすのつみれ汁	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 玉ねぎの葉	733	31.6
9	火	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 角チーズ	牛乳 ツナ ひじき なんと 豆腐 わかめ チーズ	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	745	30.9
10	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのごまみそ焼き 切干大根の焼きそば風 具だくさん汁	牛乳 さば みそ 豚肉 青のり 厚揚げ	米 ごま 砂糖 米油 じゃがいも ごま油	切干大根 にんじん もやし ピーマン えのきたけ キャベツ ごぼう	780	34.8
11	木	ソフト麺 (プレーン)	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 コーン 葉ねぎ もやし 小松菜	752	31.9
12	金	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	755	28.0
15	月	ごはん	牛乳	厚揚げとポテト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	744	25.9
16	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	751	33.7
17	水	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 小麦粉 ノエッグマヨネーズ 米油	にんにく にんじん もやし キャベツ にら 玉ねぎ えのきたけ	805	31.8
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	724	30.1
19	金	コッパ パン	牛乳	いちごジャム 大豆とひじきのチーズ焼き もやしのカレー風味 ポトフ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ウインナー	コッパパン いちごジャム 砂糖 米油 じゃがいも	いちご 玉ねぎ トマト もやし にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー	710	31.1
22	月	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 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	798	30.2
23	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズ焼き なめ茸あえ 新じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ちくわ 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 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	762	28.6
24	水	麦ごはん	牛乳	清里野菜のキーマカレー こんにゃくと海藻のごまサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ヨーグルト	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	801	26.5
25	木	ゆで うどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ 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 にら キャベツ にんじん 小松菜	752	34.6
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 具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	776	32.9
29	月	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツの炒めもの 清里産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	771	32.3
30	火	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	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆腐	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	731	26.3

一食平均エネルギー：759 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：22.2 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。

◎今月の清里産野菜
玉ねぎ、玉ねぎの葉、にんにく、きゅうり