令和8年　6月分

学 校 給 食 献 立 表

〔名立中〕上越市教育委員会

日	曜	献立名 主食	献立名 飲み物	献立名 おかず	使用材料名 血や肉になるもの	使用材料名 熱や力になるもの	使用材料名 体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	月	ごはん	牛乳	ギョーザ 春雨サラダ 中華旨煮	牛乳　豚肉　鶏肉　大豆 うずら卵　厚揚げ	米　小麦粉　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	777	26.9	21.5	2.1
2	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　こんにゃく えのきたけ　小松菜	750	33.1	18.6	2.4
3	水	アップル米粉パン	牛乳	オムレツ コールスローサラダ クリームシチュー	牛乳　卵　豚肉 白いんげん豆	こめ粉パン　砂糖 米油　じゃがいも　米粉	りんご　キャベツ　にんじん きゅうり　コーン　玉ねぎ ブロッコリー	790	35.5	26.5	2.9
☆食育の日献立：よくかんで食べよう　「よくかんで食べる」ことを意識できる、かみごたえのある献立となっています。よくかむことは、歯や口だけでなく、体全体によいことがあります。また、食べ物の味もよく分かります。おいしく食べるため、自分の健康のため、しっかりかんで食べましょう。											
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 豚肉	米　砂糖　じゃがいも 玄米　ごま　米油 カレールウ	しょうが　小松菜　コーン キャベツ　にんじん　玉ねぎ しめじ　トマト	776	29.0	21.4	1.8
5	金	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　ひじき なると　豆腐　わかめ ヨーグルト	米　大麦　ごま油 砂糖　ごま	にんにく　しらたき　にんじん ほうれん草　もやし えのきたけ　玉ねぎ　キャベツ	765	31.2	21.4	2.5
☆名立中学校 歯と歯肉の健康週間　★印の付いている献立は、噛みごたえのある献立です。											
8	月	ソフト麺	飲むヨーグルトプレーン	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　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん　玉ねぎ　キャベツ コーン　もやし　小松菜	755	32.1	18.9	2.4
9	火	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　春雨 でんぷん	にんにく　きゅうり　もやし にんじん　玉ねぎ　ほうれん草 しょうが	741	26.2	20.5	2.2
10	水	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 みそ　たら	米　でんぷん　米粉 米油　砂糖　ごま	にんじん　もやし　小松菜 赤しそ　玉ねぎ　キャベツ ほうれん草	776	28.8	21.7	2.2
☆ふるさと献立　今月は、郷土料理の「めぎすのつみれ汁」です。つみれは、上越沖で獲れためぎすを使用し、新鮮なうちに塩だけで味付けし、加工しています。											
11	木	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 長ねぎ	749	32.1	21.1	2.1
12	金	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き ★切干大根のサラダ 和風スープ	牛乳　さば　みそ　豆腐	米　ごま　砂糖　米油 じゃがいも　ごま油	切干大根　もやし　きゅうり コーン　にんじん　えのきたけ ほうれん草	749	31.9	21.2	2.1
15	月	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい ビーフン炒め 八宝菜	牛乳　鶏肉　豚肉　ツナ なると　うずら卵	米　砂糖　小麦粉　米油 ビーフン　ごま でんぷん　ごま油	コーン　にんじん　玉ねぎ ほうれん草　もやし　しょうが にんにく　小松菜　メンマ 干ししいたけ　キャベツ	803	30.5	23.5	2.4
17	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 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	コッペパン 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	738	31.4	25.1	3.5
☆減塩の日献立　今月の減塩おすすめメニューは「具だくさんトマトスープ」です。具材をたっぷり入れることで、調味料の使用量を抑えられ、自然と減塩につながります。また、旨味の強いトマトと味噌を組み合わせることで、相乗効果が生まれ、薄味でも満足感のある美味しさに仕上がります。											
18	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 あじの香草パン粉焼き キャベツとわかめのサラダ 具だくさんトマトスープ	牛乳　あじ　わかめ ベーコン　大豆　みそ	米　マヨネーズ　米粉 パン粉　米油　ごま じゃがいも	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	799	33.3	21.6	2.1
22	月	ゆでうどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ 昆布マヨあえ 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　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 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	765	34.6	22.0	2.2
23	火	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ピリ辛炒め 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 マヨネーズ　米油	にんにく　にんじん　もやし キャベツ　小松菜　玉ねぎ えのきたけ	811	31.6	27.8	2.3
24	水	麦ごはん	牛乳	夏野菜のキーマカレー こんにゃくと海藻のサラダ	牛乳　豚肉　大豆 茎わかめ	米　大麦　米油　ごま じゃがいも　カレールウ 米粉　砂糖　ごま油	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	757	24.7	21.3	2.2
25	木	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズ焼き なめ茸あえ 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　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 さやいんげん　しょうが	772	28.3	21.2	2.3
26	金	あじさいごはん	牛乳	厚焼きたまご 名立産きゅうりの梅サラダ 夏野菜豚汁	青大豆　牛乳　卵　豚肉 豆腐　大豆　みそ	米　大麦　黒米　ごま 砂糖　でんぷん　米油 じゃがいも	赤しそ　きゅうり　もやし にんじん　コーン　梅干し 玉ねぎ　なす	741	30.0	18.8	2.6
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 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	779	28.9	25.2	2.4
30	火	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツの炒めもの ごまサラダ かきたまみそ汁	牛乳　豚肉　厚揚げ ツナ　卵　みそ	米　米油　砂糖　ごま じゃがいも	にんじん　キャベツ　小松菜 にんにく　もやし　きゅうり しめじ　ほうれん草	800	33.0	26.1	2.3

一食平均エネルギー：770　Kcal　　たんぱく質：30.7 g　　脂質：22.3 g　　食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・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。