

令和8年 6月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔三和小〕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	食塩相当量
		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	【ふるさとこんだて】 あつあげのそぼろあんかけ ごまあえ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず めぎす みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ ごぼう ながねぎ	601	27.2	19.0	1.7
2	火	ごはん	牛乳	ホキのにんにくマヨやき キャベツとたまごのいためもの やさいのごもくに	ぎゅうにゅう ほき さつまあげ たまご ぶたにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめこ でんぶん こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ にんじん キャベツ こまつな だいこん さやいんげん	612	27.9	19.3	2.0
3	水	ごはん	牛乳	ブルコギ メンマサラダ ワントンのごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なんと とうふ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ワントン ごま	にんにく にんじん たまねぎ にら メンマ きゅうり もやし キャベツ	607	25.9	18.2	1.9
4	木	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて】 いわしのカリカリやき カミカミだいずサラダ わふうカレースープ	ぎゅうにゅう いわし だいず わかめ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ ごま こめあぶら カレールウ	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ トマト	612	23.1	19.0	1.4
5	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ マカロニとツナのソテー アスパラガスの とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ アスパラガス コーン パセリ	625	28.9	22.8	2.2
8	月	ごはん	牛乳	たらとだいずのあげに ゆかりあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう だいず たら もずく あぶらあげ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん もやし こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ	631	24.4	19.1	1.8
9	火	ごはん	牛乳	やきぎょうざ はるさめサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ	こめ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら こめあぶら でんぶん	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし にんじん きゅうり にんにく メンマ ほししいたけ	613	22.0	17.2	1.7
10	水	ごはん	牛乳	【減塩の日こんだて】 さばのごまみそやき きりぼしだいこんのやきそばふう ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく わかめ あおのり あつあげ	こめ ごま さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん もやし ピーマン えのきたけ キャベツ	624	27.8	20.4	1.8
11	木	ソフトめん	牛乳	タンメンスープ あおのりポテト ごまネーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと あおのり	ソフトめん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも ごま ノエッグマヨネーズ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン ながねぎ もやし こまつな	621	25.6	19.9	1.9
12	金	ごはん	牛乳	あつあげとポテトのヤンニョムソース くきわかめのごまサラダ にくだんごとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ くきわかめ とりにく ぶたにく だいず とうふ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま でんぶん はるさめ ごまあぶら	にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう	607	22.2	18.7	1.8
15	月	あじさい ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまサラダ とんじる	あおだいず たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ くらまい さとう でんぶん ごま こめあぶら じゃがいも	あかしそ もやし にんじん こまつな たまねぎ こんにやく なす	606	25.5	19.5	2.4
16	火	ごはん	牛乳	やさいふりかけ あじのこうそうパンこやき コールスローサラダ コロコロやさいのトマトスープ	かつおぶし あじ ぎゅうにゅう みそ ウインナー だいず	こめ さとう ノエッグマヨネーズ こめこ パンこ こめあぶら じゃがいも	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 たまねぎ トマト	627	26.5	18.8	1.9
17	水	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	ぎゅうにゅう ツナ ひじき なんと とうふ わかめ ヨーグルト	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ キャベツ	615	25.8	18.4	2.0
18	木	ごはん	牛乳	さめのたつたあげ いそあえ ぶたにくとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さめ のり ぶたにく だいず みそ	こめ さとう でんぶん こめこ こめあぶら じゃがいも	しょうが もやし こまつな ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ	599	28.1	16.6	1.9
19	金	コッペパン	牛乳	いちごジャム だいずとひじきの とうにゅうチーズやき もやしのカレーふうみ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とうにゅうチーズ ウインナー	コッペパン さとう こめあぶら じゃがいも	いちご たまねぎ トマト もやし にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー	604	28.7	23.2	2.5
22	月	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのいためもの きゅうりのうめサラダ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん 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 うめぼし たまねぎ えのきたけ	581	25.0	15.4	1.7
23	火	むぎごはん	牛乳	三和のやさいをつかったキーマカレー アスパラフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	611	20.7	18.7	1.7
24	水	ごはん	牛乳	ししやものいそべあげ やさいのスタミナいため あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ししやも あおのり ぶたにく あつあげ わかめ だいず みそ	こめ こむぎこ ノエッグマヨネーズ こめあぶら	にんにく にんじん もやし キャベツ にら たまねぎ えのきたけ	617	25.7	20.8	1.8
25	木	ゆでうどん	牛乳	スタミナキムチスープ マヨこんぶあえ こくとうきなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと こんぶ いりだいず きなこ	ゆでうどん こめあぶら ノエッグマヨネーズ くるざとう	にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ キムチ にら キャベツ こまつな	587	27.2	17.4	1.7
26	金	ごはん	牛乳	ちくわのとうにゅうチーズやき なめたけあえ しんじゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ とうにゅうチーズ ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ にんじん ほうれんそう なめたけ たまねぎ こんにやく さやいんげん しょうが	624	24.1	18.6	2.0
29	月	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい ビーフンいため はっぼうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ なんと	こめ パンこ さとう こむぎこ こめあぶら ビーフン でんぶん ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく もやし こまつな メンマ しいたけ キャベツ	624	23.7	18.9	1.9
30	火	むぎごはん	牛乳	なつやさいのガパオふうライス フレンチポテト トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ペーコン とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ なす ピーマン バジル トマト レタス	610	22.8	20.0	1.8

一食平均エネルギー：612 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：19.1 g

食塩：1.9 g

※献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。