

令和8年 6月分

学 校 給 食 献 立 表

〔三和中〕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	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	プルコギ メンマサラダ ワンタンのごまみそスープ	牛乳 豚肉 みそ なると 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 ワンタン 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	739	31.0	21.2	2.4
2	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げのそぼろあんかけ ごまあえ めぎすのつみれじる	牛乳 厚揚げ 豚肉 青大豆 めぎす 大豆 みそ	米 米油 砂糖 でんぶん ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	734	31.5	21.2	2.0
3	水	ごはん	牛乳	ホキのにんにくマヨ焼き キャベツとたまごの炒めもの 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 でんぶん 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	755	34.0	22.5	2.5
4	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 いわしのカリカリ焼き カミカミ青大豆サラダ 和風カレースープ	牛乳 いわし 青大豆 わかめ 豚肉 油揚げ	米 砂糖 じゃがいも こめパン粉 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	756	27.6	22.2	1.8
5	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ マカロニとツナのソテー 三和産アスパラガスの クリームシチュー	牛乳 卵 ツナ 豚肉 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン 砂糖 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 アスパラガス コーン パセリ	835	38.1	29.0	3.1
8	月	ごはん	牛乳	たらと大豆の揚げ煮 ゆかりあえ もずくのみそ汁	牛乳 大豆 たら もずく 油揚げ みそ	米 でんぶん 米粉 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん もやし 小松菜 赤しそ 玉ねぎ えのきたけ	766	28.4	21.7	2.2
9	火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 春雨サラダ 五目中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ	米 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 米油 でんぶん	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 干ししいたけ	754	26.8	20.4	2.0
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 わかめ	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	774	34.6	24.2	2.2
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 ごまネーズサラダ	発酵乳 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 ノエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン もやし 小松菜	760	32.1	19.4	2.4
12	金	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 でんぶん 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	736	26.2	21.4	2.2
15	月	あじさい ごはん	牛乳	厚焼きたまご ごまサラダ 豚汁	青大豆 牛乳 卵 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 黒米 砂糖 でんぶん 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	756	30.8	22.7	3.0
16	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 コロコロ野菜のトマトスープ	かつお節 牛乳 あじ ウインナー 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 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	789	32.6	21.9	2.2
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	牛乳 ツナ ひじき なると 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 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	750	30.0	20.8	2.4
18	木	ごはん	牛乳	さめの竜田揚げ いそあえ 豚肉とじゃがいものみそ汁	牛乳 さめ のり 豚肉 大豆 みそ	米 砂糖 でんぶん 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 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	734	33.5	18.8	2.4
19	金	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 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	735	33.0	25.4	3.4
22	月	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツの炒めもの 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 梅干し 玉ねぎ しめじ ほうれん草	762	32.1	23.2	2.2
23	火	ごはん	牛乳	ちくわのチーズ焼き 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 でんぶん	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	759	28.3	20.8	2.4
24	水	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 野菜のスタミナ炒め 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	797	31.7	27.7	2.3
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 でんぶん 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	751	34.4	21.9	2.1
26	金	麦ごはん	牛乳	三和の野菜を使ったキーマカレー アスパラフレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ブッケーニ トマト キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	745	24.7	21.4	2.0
29	月	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい ビーフ炒め うずらの卵入り八宝菜	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ なると うずら卵	米 パン粉 砂糖 小麦粉 米油 ビーフン でんぶん 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 しいたけ キャベツ	813	31.3	25.5	2.5
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 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	773	29.4	25.5	2.5

一食平均エネルギー：764 Kcal たんぱく質：31.0 g 脂質：22.7 g 食塩：2.4 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。