

令和8年 6月分

学 校 給 食 献 立 表

〔吉川中〕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	脂質 g	塩分 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 うずらの卵入り中華うま煮	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ うずら卵	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	772	27.8	21.8	2.1
2 火	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	764	28.6	22.0	2.3
3 水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ キャベツとマカロニのソテー ポトフ	牛乳 卵 ツナ ウインナー	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	りんご にんじん キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ かぶ かぶの葉	807	36.0	29.2	3.4
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 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 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	755	28.0	21.9	1.7
5 金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ 肉団子と春雨のスープ ヨーグルト	牛乳 ツナ ひじき 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 でんぷん 水あめ 春雨	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ 小松菜	788	30.9	22.9	2.3
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 大豆 めぎす みそ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま ねりごま 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	747	32.3	22.1	2.1
11 木	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	768	34.2	23.6	2.2
12 金	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 ノイックマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン もやし 小松菜	754	32.1	18.7	2.4
15 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	731	30.3	20.4	2.3
16 火	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	722	30.1	19.4	2.8
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 クリームシチュー	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ベーコン 白いんげん豆	コッペパン さとう いちごジャム 米油 じゃがいも 米粉	いちご 玉ねぎ トマト もやし にんじん きゅうり しめじ コーン パセリ	745	32.5	24.4	3.3
18 木	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 ノイックマヨネーズ 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	753	33.6	22.3	2.6
19 金	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 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ 小松菜	732	33.3	18.8	2.5
22 月	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ごまサラダ	牛乳 豚肉 大豆 荳わかめ	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	749	24.6	22.2	2.2
23 火	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 ノイックマヨネーズ 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	794	30.9	26.8	2.4
24 水	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 ノイックマヨネーズ 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	779	33.2	20.7	2.3
25 木	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 ノイックマヨネーズ 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	796	31.0	23.4	2.6
26 金	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 ノイックマヨネーズ 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	757	34.8	22.1	2.1
29 月	麦ごはん	牛乳	セルフ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	764	28.6	25.0	2.5
30 火	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	767	32.0	23.0	2.3

一食平均エネルギー：762 Kcal

たんぱく質：31.2 g

脂質：22.5 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。