

令和8年 7月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔牧小学校〕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	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ポテトコロッケ きゅうりのしおこんぶづけ あつあげのみそしる	牛乳 塩昆布 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 じゃがいも 砂糖 大豆油 パン粉 米粉 小麦粉 米油 ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん 長ねぎ	614	19.1
2	木	ごはん	牛乳	あじのてりやき こまつなとコーンのいそあえ カレーふうみにくじゃが	牛乳 あじ のり 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 じゃがいも 米油	しょうが こまつな もやし コーン たまねぎ にんじん さやいんげん	621	31.8
3	金	こめこの コッペパン	牛乳	【食育の日献立:手を洗おう】 ブルーベリージャム オムレツ ラタトゥイユ とうにゅうコーンスープ	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米粉パン 水あめ でんぷん 大豆油 なたね油 米粉 オリーブ油 砂糖 じゃがいも	ブルーベリー にんじん たまねぎ ズッキーニ なす ピーマン 黄ピーマン にんにく トマト たまねぎ コーン さやいんげん	616	24.8
6	月	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ チンゲンサイとたまごのスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく しらたき たけのこ ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	572	26.4
☆七夕献立 『星空ごはん』はゆかりごはんで夜空を、とうもろこしを星に見立て、星空をイメージしました。『七夕汁』は、七夕の行事食である「そうめん」や星型かまぼこ、オクラで天の川をイメージしています。									
7	火	ほしぞら ごはん	牛乳	【七夕献立】 ほしのハンバーグ たんざくやさいのごまネーズあえ たなばたじる	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 大豆	米 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン 赤しそ たまねぎ だいこん きゅうり にんじん えのきたけ オクラ にんにく しょうが	608	21.3
8	水	ちゅうかめん	のむ ヨーグルト (プレーン)	しおやさいらーメンスープ ぼうぎョウザ くきわかめのちゅうかサラダ	飲むヨーグルト なんと 豚肉 鶏肉 茎わかめ	ゆで中華麺 小麦粉 米油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ メンマ キャベツ チンゲンサイ きくらげ 長ねぎ にら もやし きゅうり	617	26.1
9	木	ごはん	牛乳	さばのピリからだれ あおじそあえ きりぼしだいこんのさわにわん	牛乳 さば 豚肉	米 砂糖 ごま でんぷん 春雨	しょうが キャベツ にんじん きゅうり 切干大根 えのきたけ ごぼう こまつな 青じそ	653	24.7
10	金	ごはん	牛乳	【納豆の日献立】 ごもくあつやきたまご あおなのなっとうあえ なつやさいのみそしる	牛乳 卵 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ もずく	米 砂糖 ごま	にんじん たけのこ ほうれん草 かぼちゃ たまねぎ なす さやいんげん しいたけ たくあん	622	26.6
☆防犯の日献立 毎年7月12日は上越市防犯の日です。防犯の合言葉「いかのおすし」にちなみ『いかのガーリックソース』をいただきます。									
13	月	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのガーリックソース しらたきのツルツルいため とうふスープ	牛乳 いか ベーコン 豆腐 かまぼこ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんにく しらたき にんじん もやし こまつな コーン きくらげ ほうれん草 長ねぎ	595	26.4
14	火	ごはん	牛乳	あつあげのやくみソースがけ まめいりきんぴら わかめ					