

令和8年 7月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大湯町小〕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		
1	水	麦ごはん	牛乳	セルフのてんどん(めぎすとズッキーニ) きりぼしだいこんのごまずあえ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま さいとも	ズッキーニ きりぼしだいこん もやし にんじん たまねぎ	615 22.4
2	木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのごまナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ だいず ぶたにく あつあげ みそ	こめ ラード でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	とうもろこし たまねぎ もやし ほうれんそう きゅうり にんじん しょうが にんにく ほししいたけ メンマ にら	607 24.4
3	金	ごはん	牛乳	さばのみそマヨやき きりこんぶのいために さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ うちまめ さつまあげ ぶたにく	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう	しょうが にんじん しらたき ほししいたけ えのきたけ みずな ごぼう ながねぎ	610 27.7
6	月	ごはん	牛乳	【げんえんの日】 コロコロまめのぶたキムチいため チーズポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ あつあげ もずく	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん えのきたけ	572 24.7
7	火	星空ごはん	牛乳	キラキラぼしのハンバーグ ごまネーズあえ たなばたじる	あおだいず わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず かまぼこ とうふ	こめ おおむぎ ラード さとう こめあぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	603 22.8
8	水	こめ粉パン	牛乳	【しよくいくの日:てをあらおう】 チリコンカン フレンチマカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー	こめこパン こめあぶら さとう パンこ マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ コーン しめじ ほうれんそう	560 26.5
9	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ じゃがいものツナマヨやき こんにやくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ わかめ	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが パセリ こまつな キャベツ サラダこんにやく	603 26.4
10	金	ごはん	牛乳	ホキのみそマヨやき しらたきのつつるいため スタミナなつとんじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ ツナ ぶたにく とうふ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ こめあぶら でんぷん じゃがいも	にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ なす にら にんにく	593 28.7
13	月	ごはん	発酵乳(プレーン)	セルフのマーボーなすどん ローストポテト フレッシュトマトとニラのたまごスープ	のむヨーグルト スキムミルク ぶたにく だいず あつあげ みそ ベーコン とうふ たまご	こめ さとう こめあぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす トマト にら	584 22.6
14	火	ごはん	牛乳	【ぼうはんの日献立】 いかのたつたあげ くきわかめのきんぴら なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか くきわかめ さつまあげ とうふ だいず みそ	こめ さとう でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう かぼちゃ たまねぎ えのきたけ なす さやいんげん	608 25.4
15	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため はるさめサラダ いわしのつみれいりしおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし たら だいず	こめ こめあぶら さとう でんぷん はるさめ ノンエッグマヨネーズ なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが しそ キャベツ きゅうり ごぼう ながねぎ	603 23.8
16	木	ソフト麺	牛乳	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき あおだいず	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり コーン	622 26.6
17	金	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター いそあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ のり ツナ あつあげ	こめ こむぎこ でんぷん もち米 さとう だいずあぶら こめあぶら じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん	589 22.2
20	月	うみの日						
21	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご あおだいずサラダ ゆうがおのカレーに	ぎゅうにゅう たまご あおだいず ぶたにく ちくわ あつあげ	こめ さとう こめあぶら カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ ゆうがお こんにやく ながねぎ	589 25.0
22	水	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ちゅうかきゅうり たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうふ たまご	こめ でんぷん みずあめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし しょうが ほししいたけ コーン ほうれんそう	587 20.8
23	木	きゅうしよくそうせんきょこんだて						
24	金	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 おおがたさんやさいのなつカレー えだまめのしおゆで ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト スキムミルク	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ なす かぼちゃ トマト えだまめ	578 22.5

一食平均エネルギー:595Kcal

たんぱく質:24.5g

脂質:18.8g

食塩:1.9g

☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・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。