

令和8年 7月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔吉川小〕 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	脂質 g	食塩 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	さばのみそやき 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 さとう こめあぶら はるさめ	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	598	27.1	18.7	1.8
2	木	ごはん	牛乳	【減塩の日】 コロコロまめのぶたキムチいため みそポテト たまごいりもずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ もずく たまご	こめ こめあぶら さとう でんぶん 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	611	26.0	17.6	1.9
3	金	麦ごはん	牛乳	セルフの天丼 (めぎすとズッキーニ) きりぼし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 さとう こむぎこ でんぶん ノイックマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも	ズッキーニ きりぼしだいこん もやし こまつな にんじん たまねぎ	620	21.2	19.2	2.1
6	月	ごはん	発酵乳 (プレーン)	コーンシューマイ もやしのごまナムル ジャージャンとうふ	のむヨーグルト たら とうふ だいず みそ ぶたにく あつあげ	こめ さとう ラード でんぶん パンこ こむぎこ 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	573	22.5	11.6	1.8
7	火	星空ごはん	牛乳	キラキラほしのハンバーグ 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 でんぶん ノイックマヨネーズ 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	601	22.4	20.2	2.1
8	水	こめ粉パン	牛乳	【食育の日：手を洗おう】 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	571	26.7	21.7	2.4
9	木	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター しらたきのつるつる炒め スタミナなつとんじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ ツナ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ こむぎこ さとう でんぶん もちごめ だいずあぶら こめあぶら 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	591	22.9	19.1	1.8
10	金	ゆで中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ じゃがいものツナソースやき こんにゃ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 ノイックマヨネーズ 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 サラダこんにゃく	607	26.6	18.8	2.3
13	月	ごはん	牛乳	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	ぎゅうにゅう 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 こめあぶら さとう でんぶん 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	646	24.9	22.2	1.8
14	火	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 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 でんぶん 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	621	25.4	16.9	2.1
15	水	ごはん	牛乳	あつやさきたまご 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 ゆうがお ほししいたけ こんにゃく ながねぎ	603	24.8	17.5	1.8
16	木	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 でんぶん はるさめ ノイックマヨネーズ 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	619	24.0	18.9	1.6
17	金	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 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき おだいず ヨーグルト	ソフトめん こめあぶら 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	678	29.2	16.1	2.0
21	火	ごはん	牛乳	いわしのかばやき うめこんぶあえ ゆうがおのみしる	ぎゅうにゅう いわし こんぶ あつあげ だいず みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ もやし きゅうり うめぼし にんじん たまねぎ ゆうがお	583	23.6	18.7	1.8
22	水	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 よしかわさんやさいのなつカレー えだまめ なつみかんいりカクテルゼリー	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 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 ぶどう レモンじる もも なつみかん	693	21.8	17.3	1.7

一食平均エネルギー：614 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：18.3 g

食塩：1.9 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。