

日 曜	献 立		使 用 材 料 名		エネルギー	たん白質			
	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	
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	597	27.0
★2日は「減塩の日 献立」です。今月の減塩ポイントは香辛料と香味野菜です。 キムチには唐辛子、にんにく、しょうが、長ねぎなどたくさんの香辛料が使われています。									
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 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	600	25.4
★3日は「食育の日～手を洗おう～」です。気温と湿気の高い時期は、細菌が増えやすくなります。 特にパンは手で触れるので、手洗いはいつもよりさらにていねいにするように心がけましょう。									
3	金	こめこ 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	564	26.0
6	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのごまナムル ジャージャンとうふ	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	624	24.7
7	火	ほしぞら ごはん	牛乳	キラキラぼしのハンバーグ ごまネーズあえ たなばた汁	あおだいず わかめ ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく だいず かまぼこ	こめ おおむぎ ラード さとう こめあぶら でんぷん ノエッグマヨネーズ 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	620	22.8
8	水	むぎごはん	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汁	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 ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま 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	661	22.5
9	木	ゆでちゅうか めん	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 なんと ツナ わかめ	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも ノエッグマヨネーズ 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 サラダこんにゃく	624	27.1
10	金	ごはん	牛乳	ホキのみそマヨやき しらたきのつるつるいため スタミナなつとん汁	ぎゅうにゅう ホキ みそ ツナ ぶたにく あつあげ だいず	こめ ノエッグマヨネーズ 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	607	28.9
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	こめ こめあぶら さとう 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	621	22.7
14	火	ごはん	牛乳	カレイのたつたあげ くきわかめのきんぴら なつやさいのみそ汁	ぎゅうにゅう カレイ くきわかめ さつまあげ とうふ だいず みそ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	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	591	24.2
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 ノエッグマヨネーズ 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	620	24.1
16	木	ソフトめん	牛乳	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ みかんゼリー	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 みかん	660	26.8
17	金	ごはん	牛乳	いわしのかばやき うめこんぶあえ ゆうがおのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし こんぶ あつあげ だいず みそ	こめ でんぷん 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	592	25.0
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 こんにゃく ながねぎ	603	24.7
22	水	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	618	22.2
23	木	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ごまいりちゅうかきゅうり 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 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	604	21.1
★23日は「ふるさと献立」です。 塩のみで味付けした枝豆を食べて、枝豆本来のおいしさを味わってみましょう。									
24	金	むぎごはん	牛乳	【ふるさと献立】 なつやさいカレー えだまめのしおゆで なつみかん入りカクテルゼリー	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 ゼリー 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 日本なし なつみかん	689	21.5

一食平均エネルギー：617 Kcal たんぱく質：24.5 g 脂質：18.7 g 食塩：1.9 g
☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等により、変更となる場合があります。

令和8年 7月分		学 校 給 食 こ ん だ て 表					〔豊原小〕 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
		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
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	597	27.0
★2日は「減塩の日 献立」です。今月の減塩ポイントは香辛料と香味野菜です。 キムチには唐辛子、にんにく、しょうが、長ねぎなどたくさんの香辛料が使われています。									
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 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	600	25.4
★3日は「食育の日～手を洗おう～」です。気温と湿気の高い時期は、細菌が増えやすくなります。 特にパンは手で触れるので、手洗いはいつもよりさらにていねいにするように心がけましょう。									
3	金	こめこ 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	563	25.9
6	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのごまナムル ジャージャンとうふ	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	624	24.7
7	火	ほしぞら ごはん	牛乳	キラキラぼしのハンバーグ ごまネーズあえ たなばた汁	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	620	22.8
8	水	むぎ 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汁	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 ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま 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	661	22.5
9	木	ゆでちゅうか めん	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 サラダこんにゃく	624	27.1
10	金	ごはん	牛乳	ホキのみそマヨやき しらたきのつるつるいため スタミナなつとん汁	ぎゅうにゅう ホキ みそ ツナ ぶたにく あつあげ だいず	こめ ノエッグマヨネーズ 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	607	28.9
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	651	25.2
14	火	ごはん	牛乳	カレイのたつたあげ くきわかめのきんぴら なつやさいのみそ汁	ぎゅうにゅう カレイ くきわかめ さつまあげ とうふ だいず みそ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	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	591	24.2
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 ノエッグマヨネーズ なたね油 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	620	24.1
16	木	ソフトめん	牛乳	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ みかんゼリー	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 みかん	660	26.8
★今年は7月26日は「土用丑の日」です。うなぎのかばやきをイメージして、いわしのかばやきです。土用の丑の日には、 “う”のつく食べ物を食べるとよいとされていて、17日の献立では、梅干し、きゅうり、ゆうがおを取り入れています。									
17	金	ごはん	牛乳	いわしのかばやき うめこんぶあえ ゆうがおのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし こんぶ あつあげ だいず みそ	こめ でんぷん 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	592	25.0
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 こんにゃく ながねぎ	603	24.7
22	水	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ごまいりちゅうかきゅうり 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 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	604	21.1
★23日は「ふるさと献立」です。 塩のみで味付けした枝豆を食べて、枝豆本来のおいしさを味わってみましょう。									
23	木	むぎ ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 なつやさいカレー えだまめのしおゆで 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 ゼリー 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 ぶどう果汁 レモン汁 なし果汁 なつみかん	655	21.5

一食平均エネルギー：617 Kcal たんぱく質：24.8 g 脂質：18.7 g 食塩：1.9 g

★献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等により、変更となる場合があります。