

令和8年 7月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔宝田小〕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	脂質	食塩相当量	
		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	g	g
☆食育の日献立：手を洗おう　梅雨の季節は、気温と湿度が高く細菌が増えやすい時期です。特に手洗いは重要です。手のひら、手の甲、指先、指の間、手首、爪の中まで、しっかり洗い、清潔なハンカチでふきましょう。パンはちぎって食べるため、手についた菌が口に入らないよう、手洗いを丁寧に行いましょう。											
1	水	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　あぶら さとう　マカロニ じゃがいも	にんにく　たまねぎ　トマト きゅうり　キャベツ　コーン にんじん　しめじ　ほうれんそう	556	25.7	21.4	2.5
2	木	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　あぶらあげ ぶたにく	こめ　さとう　あぶら はるさめ	しょうが　にんじん　しらたき えのきたけ　きりぼしだいこん ごぼう　みずな	608	27.4	19.7	1.8
☆七夕献立　「星空ごはん」は、わかめごはんで夜空を、コーンと青大豆を星に見立て、夜空に星が輝いているイメージにしています。『七夕汁』は、七夕の行事食である「そうめん」や星型のかまぼこ、星型のにんじん、オクラで天の川をイメージしています。											
3	金	ほしぞら ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラぼしのハンバーグ ごまマヨあえ 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　かまぼこ とうふ	こめ　おおむぎ　さとう あぶら　ごま /エッグマヨネーズ　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	608	23.1	21.7	2.0
6	月	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　あぶら じゃがいも　マヨネーズ さとう	メンマ　にんじん　もやし ほうれんそう　しょうが たまねぎ　パセリ　きゅうり キャベツ　サラダこんにやく	607	26.8	19.4	2.3
8	水	ごはん	牛乳	ほきのごまみそチーズやき 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　チーズ　ツナ ぶたにく　とうふ だいず	こめ　ごま　さとう 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	620	31.5	18.8	2.0
9	木	むぎごはん	牛乳	セルフのてんどん (めぎす・なす) のりずあえ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう　めぎす のり　あつあげ わかめ　みそ だいず	こめ　おおむぎ こむぎこ　でんぷん マヨネーズ　あぶら さとう　じゃがいも	なす　もやし　ほうれんそう にんじん　えのきたけ　たまねぎ	636	23.7	18.5	2.1
☆減塩の日献立　「豚肉の青じそ炒め」は、香味野菜である青じそ、生姜を使い、調味料を控えても風味豊かに仕上がります。また、「カレーポテトビーンズ」は、カレー粉の辛味がアクセントになり、薄味に感じさせない効果があります。											
10	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ぶたにくのあおじそいため カレーポテトビーンズ もずくスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　いりだいず とうふ　もずく	こめ　あぶら　さとう でんぷん　じゃがいも ごまあぶら	にんじん　たまねぎ　もやし しょうが　しそ　えのきたけ こまつな	609	26.4	17.9	1.7
13	月	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 ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　ひじき あおだいず　ヨーグルト	ソフトめん　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　こまつな　コーン	682	29.3	17.1	1.9
14	火	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　とうふ たまご	こめ　でんぷん　ごま じゃがいも　あぶら さとう　ごまあぶら	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　こまつな	616	22.9	19.3	1.9
☆防犯の日献立　「いかのおすし」にちなみ、『いかの竜田揚げ』があります。											
15	水	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　でんぷん こめこ　あぶら じゃがいも	しょうが　にんじん　こんにやく たまねぎ　えのきたけ　なす さやいんげん	615	26.4	18.5	2.1
16	木	ごはん	牛乳	コロコロまめの ぶたキムチいため チーズポテト 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 だいず　みそ　チーズ いわし　たら　とうふ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも　でんぷん	しょうが　にんにく　たまねぎ キムチ　にら　ごぼう　にんじん こまつな	624	27.6	18.3	1.7
17	金	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズやき いそあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう　ししゃも のり　ツナ　あつあげ	こめ　マヨネーズ あぶら　じゃがいも さとう	もやし　こまつな　にんじん たまねぎ　さやいんげん	608	24.9	20.1	1.8
21	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご あおだいずのふうみあえ なだちやさいのカレーに	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　ごま ごまあぶら　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　なす ゆうがお　ピーマン	610	25.4	18.1	1.8
22	水	ごはん	のむ ヨーグルト プレーン	セルフのマーボーなすどん ローストポテト フレッシュトマトの たまごスープ	のむヨーグルト ぶたにく　だいず あつあげ　みそ　たまご ベーコン　とうふ	こめ　さとう　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	593	22.3	14.3	1.8
23	木	ごはん	牛乳	いわしのかばやき うめこんぶあえ ごもくみそしる	ぎゅうにゅう　いわし こんぶ　さつまあげ とうふ　だいず　みそ	こめ　でんぷん あぶら　さとう	しょうが　にんじん　もやし きゅうり　コーン　うめぼし たまねぎ　キャベツ　こまつな	591	24.7	19.2	1.7
☆ふるさと献立　今月は、名立産の野菜をたくさん使った夏カレーです。名立の野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう！											
24	金	むぎごはん	牛乳	【ふるさと献立】 なだちやさいのなつのカレー えだまめのしおゆで 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　あぶら じゃがいも　カレールウ こめこ　さとう	にんにく　たまねぎ　にんじん なす　トマト　ピーマン えだまめ　ぶどう　レモン もも　なつみかん	651	23.3	17.4	1.7

一食平均エネルギー：615 Kcal

たんぱく質：25.7 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のため変更する場合があります。ご了承ください。