

令和8年 7月分

学 校 給 食 献 立 表

上越市立東頸中学校

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	セルフの天井 (めぎすとズッキーニ) 切り干し大根のごま酢あえ わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳 めぎす 油揚げ わかめ 大豆 みそ	米 米粉 でんぷん ノイグ マネーズ 米油 砂糖 ごま じゃがいも	ズッキーニ 切干大根 もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ	810	26.1	22.4	2.4
2	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 豚キムチ炒め 豆乳チーズポテト もずくスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆乳チーズ 厚揚げ もずく	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし キムチ にら 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	725	28.2	20.6	2.2
3	金	こめ粉 パン	牛乳	【食育の日献立】 ～手を洗おう～ チリコンカン フレンチ米粉マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー	こめ粉パン 米油 砂糖 米粉マカロニ じゃがいも	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン しめじ ほうれん草	766	35.2	27.7	3.5
6	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル ジャージャン豆腐	牛乳 たら 豆腐 大豆 豚肉 厚揚げ みそ	米 でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 米油	とうもろこし 玉ねぎ もやし きゅうり にんじん ほうれん草 しょうが にんにく 干しいたけ メンマ にら	780	30.3	23.1	2.3
7	火	星空 ごはん	牛乳	キラキラ星のハンバーグ ごまネーズあえ 七タ汁	青大豆 わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 かまぼこ 豆腐	米 大麦 砂糖 米油 でんぷん ノイグ マネーズ ごま ビーフン	コーン 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	747	27.5	24.8	2.6
8	水	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焼き こんにゃくとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 なんと ツナ わかめ	中華麺 米油 じゃがいも ノイグ マネーズ 砂糖	メンマ にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ しょうが パセリ キャベツ 小松菜 サラダこんにゃく	750	32.4	21.7	3.0
9	木	ごはん	牛乳	さばのみそ焼き 切り昆布の炒め煮 沢煮椀	牛乳 さば みそ さつま揚げ 打ち豆 昆布 豚肉	米 砂糖 米油 春雨	しょうが にんじん 干しいたけ しらたき ごぼう えのきたけ 水菜 長ねぎ	740	33.2	22.2	2.1
10	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかの竜田揚げ 茎わかめのきんぴら 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか 茎わかめ さつま揚げ 豆腐 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう 玉ねぎ えのきたけ かぼちゃ なす さやいんげん	770	31.4	19.0	2.5
13	月	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター いそ和え ツナじゃが	牛乳 ししゃも あおさ のり 厚揚げ ツナ	米 小麦粉 砂糖 米油 じゃがいも	もやし ほうれん草 にんじん にんにく 玉ねぎ さやいんげん	757	27.1	23.6	2.2
14	火	ごはん	牛乳	豚肉の青じそ炒め 春雨サラダ いわしのつみれの塩こうじスープ	牛乳 豚肉 みそ いわし たら だいず	米 米油 砂糖 春雨 ノイグ マネーズ じゃがいも でんぷん	しょうが 玉ねぎ にんじん もやし しそ キャベツ きゅうり ごぼう 小松菜 長ねぎ	774	30.3	22.7	2.1
15	水	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	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 青大豆 ヨーグルト	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 砂糖 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり コーン	823	34.8	18.1	2.5
16	木	ごはん	牛乳	ホキのみそマヨ焼き しらたきのつるつる炒め スタミナ夏豚汁	牛乳 ホキ みそ ツナ 豚肉 豆腐 大豆	米 ノイグ マネーズ 米粉 米油 でんぷん じゃがいも	にんじん もやし しらたき ピーマン 玉ねぎ なす にら にんにく	748	35.7	22.2	2.5
17	金	ごはん	飲む ヨーグルト	セルフのマーボーなす丼 ローストポテト トマトとニラのたまごスープ	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 厚揚げ みそ ベーコン 豆腐 卵	米 砂糖 米油 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす トマト にら	731	27.2	17.1	2.1
21	火	ごはん	牛乳	ミートボール酢豚 中華きゅうり たまごとコーンのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 だいず 豆腐 卵	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし しょうが 干しいたけ コーン ほうれん草	739	25.3	20.0	2.4
22	水	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼き 梅こんぶ和え ゆうがのおのみそ汁	牛乳 いわし 昆布 厚揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが キャベツ もやし きゅうり 梅干し にんじん 玉ねぎ ゆうがお	731	30.8	22.8	2.0
23	木	ごはん	牛乳	セルフのねぎ塩豚丼 オクラのおかかあえ なすとじゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 厚揚げ 大豆 みそ	米 米油 ごま でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく えのきたけ もやし 長ねぎ にら レモン汁 オクラ キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ なす	730	31.8	20.4	2.3
24	金	ゆかり ごはん	牛乳	厚焼きたまご 青大豆サラダ ゆうがのおカレー煮	牛乳 卵 青大豆 豚肉 ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 でんぷん 米油 カレールウ	赤しそ キャベツ きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく ゆうがお 長ねぎ	781	31.0	23.5	3.4
27	月	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 夏野菜カレー 枝豆 夏みかん入りカクテルゼリー	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ なす かぼちゃ トマト えだまめ ぶどう レモン なし もも 夏みかん	818	25.6	18.7	2.0

一食平均エネルギー：762 kcal

たんぱく質：30.2g

脂質：21.7g

食塩：2.5g

★献立は食材料の入荷状況や感染症対策のために、変更になる場合があります。