

令和8年 7月分

学 校 給 食 献 立 表

〔牧中学校〕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	体の調子を整えるもの		
1	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ポテトコロッケ きゅうりの塩昆布漬け 厚揚げのみそ汁	牛乳 塩昆布 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 じゃがいも 砂糖 大豆油 パン粉 米粉 小麦粉 米油 ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん 長ねぎ	725	21.4
2	木	ごはん	牛乳	あじの照り焼き 小松菜とコーンの磯あえ カレー風味肉じゃが	牛乳 あじ のり 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 じゃがいも 米油	しょうが こまつな もやし コーン たまねぎ にんじん さやいんげん	729	36.8
3	金	米粉の コッパパン	牛乳	【食育の日献立:手を洗おう】 ブルーベリージャム オムレツ ラタトゥイユ 豆乳コーンスープ	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米粉パン 水あめ でんぷん 大豆油 なたね油 米粉 オリーブ油 砂糖 じゃがいも	ブルーベリー にんじん たまねぎ ズッキーニ なす ピーマン 黄ピーマン にんにく トマト たまねぎ コーン さやいんげん	762	30.3
6	月	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンバ チンゲン菜とたまごのスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく しらたき たけのこ ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	671	30.7
☆七夕献立 『星空ごはん』はゆかりごはんで夜空を、とうもろこしを星に見立て、星空をイメージしました。 『七夕汁』は、七夕の行事食である「そうめん」や星型かまぼこ、オクラで天の川をイメージしています。									
7	火	星空ごはん	牛乳	【七夕献立】 星のハンバーグ 短冊野菜のごまネーズあえ 七夕汁	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 大豆	米 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン 赤しそ たまねぎ だいこん きゅうり にんじん えのきたけ オクラ にんにく しょうが	740	25.4
8	水	中華めん	飲む ヨーグルト (プレーン)	塩野菜ラーメンスープ 棒ギョウザ 茎わかめの中華サラダ	飲むヨーグルト なんと 豚肉 鶏肉 茎わかめ	ゆで中華麺 小麦粉 米油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ メンマ キャベツ チンゲンサイ きくらげ 長ねぎ にら もやし きゅうり	752	31.2
9	木	ごはん	牛乳	鯖のピリ辛だれ 青じそあえ 切干大根の沢煮椀	牛乳 さば 豚肉	米 砂糖 ごま でんぷん 春雨	しょうが キャベツ にんじん きゅうり 切干大根 えのきたけ ごぼう こまつな 青じそ	769	28.3
10	金	ごはん	牛乳	【納豆の日献立】 五目厚焼きたまご 青菜の納豆あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 卵 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ もずく	米 砂糖 ごま	にんじん たけのこ ほうれん草 かぼちゃ たまねぎ なす さやいんげん しいたけ たくあん	747	31.9
☆防犯の日献立 毎年7月12日は上越市防犯の日です。防犯の標語「いかのおすし」にちなみ、『いかのガーリックソース』をいただきますよう。									
13	月	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのガーリックソース しらたきのツルツル炒め 豆腐スープ	牛乳 いか ベーコン 豆腐 かまぼこ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんにく しらたき にんじん もやし こまつな コーン きくらげ ほうれん草 長ねぎ	700	29.9
14	火	ごはん	牛乳	厚揚げの薬味ソースがけ 豆入りきんぴら わかめのみそ汁	牛乳 厚揚げ かつお節 大豆 さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも	長ねぎ しょうが ごぼう にんじん つきこんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ	731	29.0
15	水	ソフトめん	牛乳	ツナトマトソース 夏みかんサラダ	牛乳 ツナ	ソフト麺 オリーブ油 米粉 米油	たまねぎ にんじん なす しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり 夏みかん缶詰	773	29.2
☆ふるさと献立 今月のふるさと献立は夏野菜のなすとオクラ、発酵食品の塩こうじが入った『発酵のまちの夏のっぺい』を味わいましょう。									
16	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 シイラフライのごまケチャップがけ えだまめサラダ 発酵のまちの夏のっぺい	牛乳 しいら わかめ 厚揚げ ちくわ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん	えだまめ キャベツ コーン にんじん なす つきこんにゃく オクラ	788	30.5
17	金	ごはん	牛乳	ガパオライス 三色野菜の香味あえ	牛乳 豚肉 大豆 卵	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく バジル こまつな もやし にんじん	698	27.6
21	火	ごはん	牛乳	豚肉のスタミナ炒め キャベツの風味あえ トマトとたまごのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも	たまねぎ 赤ピーマン にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし トマト ほうれん草	711	31.8
22	水	ごはん	牛乳	鉄火みそ さっぱりおひたし 夕顔のそぼろ煮	牛乳 大豆 みそ 豚肉 厚揚げ	米 米油 砂糖 じゃがいも でんぷん	ごぼう にんじん ほうれん草 キャベツ コーン ゆうが たまねぎ つきこんにゃく さやいんげん	773	29.3
23	木	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー カラフル大花火サラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳	米 大麦 米油 カレールウ 春雨 砂糖 米油 ごま油	にんじん たまねぎ なす えだまめ かぼちゃ しょうが にんにく トマト もやし きゅうり 黄ピーマン レモン果汁	800	24.5
24	金	ごはん	牛乳	ししゃものお好み揚げ もやしの中華あえ 小松菜と肉だんごのスープ	牛乳 子持ちししゃも 鶏肉 青のり かつお節 わかめ 大豆	米 小麦粉 豚脂 パン粉 大豆油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま 米油 砂糖 ごま油 春雨	もやし きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ	763	27.9

一食平均エネルギー:743 Kcal

たんぱく質:29.2 g

脂質:22.2 g

食塩:2.5 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。