

令和8年 7月分

学 校 給 食 献 立 表

〔大潟町中〕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	麦ごはん	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 みそ 大豆	米 大麦 小麦粉 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 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	766	25.7
2	木	ごはん	牛乳	コーン焼売 もやしのごまナムル ジャージャン豆腐	牛乳 たら 豆腐 大豆 豚肉 厚揚げ みそ	米 ラード 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 ほうれん草 きゅうり にんじん しょうが にんにく 干しいたけ メンマ にら	772	29.8
3	金	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 昆布 打ち豆 さつま揚げ 豚肉	米 砂糖 米油 春雨	しょうが にんじん しらたき 干しいたけ えのきたけ 水菜 ごぼう 長ねぎ	741	33.1
6	月	ごはん	牛乳	【減塩の日】 コロコロ豆の豚キムチ炒め 豆乳チーズポテト うずらの卵入りもずくスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆乳シュレツド 厚揚げ もずく うずら卵	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 玉ねぎ キムチ にら にんじん えのきたけ	776	31.6
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 ラード 砂糖 米油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 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	753	27.5
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 パン粉 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ コーン しめじ ほうれん草	746	33.6
9	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ 青のりポテト こんにゃくとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 なた 青のり わかめ	中華麺 米油 じゃがいも 砂糖	メンマ にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ サラダこんにゃく	705	29.9
10	金	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 ノンエッグマヨネーズ 米粉 米油 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 玉ねぎ なす にんにく	741	34.5
13	月	ごはん	発酵乳(プレーン)	セルフのマーボーなす丼 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	飲むヨーグルト スキムミルク 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	737	26.9
14	火	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 かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ なす さやいんげん	771	31.7
15	水	ごはん	牛乳	豚肉の青じそ炒め 春雨サラダ いわしのつみれ入り塩こうじスープ	牛乳 豚肉 みそ いわし たら だいず	米 米油 砂糖 でんぷん 春雨 ノンエッグマヨネーズ なたね油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん もやし しょうが しそ キャベツ きゅうり ごぼう 長ねぎ	761	28.5
16	木	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 スキムミルク	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ 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	817	34.8
17	金	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 ツナ 厚揚げ	米 小麦粉 でんぷん もち米 砂糖 大豆油 米油 じゃがいも	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく さやいんげん	754	26.9
20	月	海の日							
21	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 青大豆サラダ ゆうがおのカレー煮	牛乳 卵 青大豆 豚肉 ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 米油 カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ 干しいたけ ゆうがお こんにゃく 長ねぎ	740	29.5
22	水	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 水あめ 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	743	25.2
23	木	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼き 梅こんぶ和え ゆうがおのみそ汁	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	726	29.8
24	金	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 大潟産野菜の夏カレー 枝豆の塩ゆで 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 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ なす かぼちゃ トマト えだまめ ぶどう 日本なし 夏みかん	799	25.4

一食平均エネルギー: 756 Kcal

たんぱく質: 29.7 g

脂質: 21.3 g

食塩: 2.3 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。