

令和8年 7月分

## 学 校 給 食 献 立 表

〔吉川中〕上越市教育委員会

| 日  | 曜 | 献 立 名 |               |                                                   | 使 用 材 料 名                          |                                                 |                                                                 | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>g | 脂質<br>g | 塩分<br>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            | さばのみそ焼き<br>切り昆布の炒め煮<br>沢煮椀                        | 牛乳 さば みそ 昆布<br>打ち豆 さつま揚げ<br>豚肉     | 米 砂糖 米油 春雨                                      | しょうが にんじん しらたき<br>干ししいたけ えのきたけ 水菜<br>ごぼう 長ねぎ                    | 741           | 33.1      | 22.2    | 2.2     |
| 2  | 木 | ごはん   | 牛乳            | 【減塩の日】<br>コロコロ豆の豚キムチ炒め<br>チーズポテト<br>うずらの卵入りもずくスープ | 牛乳 豚肉 大豆 味噌<br>チーズ 厚揚げ もずく<br>うずら卵 | 米 米油 砂糖<br>でんぷん じゃがいも<br>ごま油                    | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>キムチ にら にんじん<br>えのきたけ                           | 780           | 33.5      | 25.3    | 2.5     |
| 3  | 金 | 麦ごはん  | 牛乳            | セルフの天井（めぎすとズッキーニ）<br>切り干し大根のごま酢あえ<br>わかめとたまねぎのみそ汁 | 牛乳 めぎす 油揚げ<br>わかめ みそ 大豆            | 米 大麦 小麦粉<br>でんぷん ノイックマヨネーズ<br>米油 砂糖 ごま<br>じゃがいも | ズッキーニ 切干大根 もやし<br>小松菜 にんじん 玉ねぎ                                  | 767           | 25.6      | 22.4    | 2.6     |
| 6  | 月 | ごはん   | 発酵乳<br>(プレーン) | コーン焼売<br>もやしのごまナムル<br>ジャージャン豆腐                    | 飲むヨーグルト たら<br>豆腐 大豆 豚肉<br>厚揚げ みそ   | 米 砂糖 ラード<br>でんぷん パン粉<br>小麦粉 ごま油 ごま<br>米油        | とうもろこし 玉ねぎ もやし<br>ほうれん草 きゅうり にんじん<br>しょうが にんにく<br>干ししいたけ メンマ にら | 733           | 28.4      | 15.5    | 2.3     |
| 7  | 火 | 星空ごはん | 牛乳            | キラキラ星のハンバーグ<br>ごまネーズあえ<br>七タ汁                     | 青大豆 わかめ 牛乳<br>鶏肉 豚肉 大豆<br>かまぼこ 豆腐  | 米 大麦 ラード 砂糖<br>米油 でんぷん ごま<br>ノイックマヨネーズ そうめん     | コーン 玉ねぎ キャベツ<br>もやし きゅうり にんじん<br>えのきたけ オクラ                      | 748           | 27.6      | 24.6    | 2.6     |
| 8  | 水 | こめ粉パン | 牛乳            | 【食育の日：手を洗おう】<br>チリコンカン<br>フレンチマカロニサラダ<br>コンソメスープ  | 牛乳 豚肉 大豆<br>ウインナー                  | こめ粉パン 米油 砂糖<br>パン粉 マカロニ<br>じゃがいも                | 玉ねぎ にんじん トマト<br>きゅうり キャベツ コーン<br>しめじ ほうれん草                      | 757           | 34.6      | 26.7    | 3.3     |
| 9  | 木 | ごはん   | 牛乳            | ししゃもフリッター<br>しらたきのつるつる炒め<br>スタミナ夏豚汁               | 牛乳 ししゃも<br>あおさ ツナ 豚肉<br>豆腐 大豆 みそ   | 米 小麦粉 でんぷん<br>もち米 砂糖 大豆油<br>米油 じゃがいも            | にんじん キャベツ しらたき<br>ピーマン 玉ねぎ なす にら<br>にんにく                        | 734           | 27.7      | 22.3    | 2.2     |
| 10 | 金 | ゆで中華麺 | 牛乳            | しょうゆラーメンスープ<br>じゃがいものツナソース焼き<br>こんにゃくとわかめのサラダ     | 牛乳 豚肉 なた<br>ツナ わかめ                 | 中華麺 米油<br>じゃがいも<br>ノイックマヨネーズ<br>砂糖              | メンマ にんじん 玉ねぎ<br>もやし 長ねぎ しょうが<br>パセリ 小松菜 キャベツ<br>サラダこんにゃく        | 752           | 32.4      | 22.0    | 2.8     |
| 13 | 月 | ごはん   | 牛乳            | セルフのマーボーなす丼<br>ローストポテト<br>トマトとニラの卵スープ             | 牛乳 豚肉 大豆<br>厚揚げ みそ ベーコン<br>豆腐 卵    | 米 米油 砂糖<br>でんぷん ごま油<br>じゃがいも                    | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>にんじん なす トマト にら                                 | 796           | 29.3      | 25.7    | 2.2     |
| 14 | 火 | ごはん   | 牛乳            | 【防犯の日献立】<br>いかの竜田揚げ<br>茎わかめのきんぴら<br>夏野菜のみそ汁       | 牛乳 いか 茎わかめ<br>さつま揚げ 豆腐<br>大豆 みそ    | 米 砂糖 でんぷん<br>米粉 米油 じゃがいも                        | しょうが にんじん ごぼう<br>かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ<br>なす                           | 768           | 31.6      | 19.1    | 2.6     |
| 15 | 水 | ごはん   | 牛乳            | ホキのみそマヨ焼き<br>いそ和え<br>ツナじゃが                        | 牛乳 ホキ みそ<br>のり ツナ 厚揚げ              | 米 ノイックマヨネーズ<br>米粉 米油<br>じゃがいも 砂糖                | もやし ほうれん草 にんじん<br>玉ねぎ にんにく さやいんげん                               | 761           | 33.8      | 22.7    | 2.3     |
| 16 | 木 | ごはん   | 牛乳            | 豚肉の青じそ炒め<br>春雨サラダ<br>いわしのつみれ入り塩麴スープ               | 牛乳 豚肉 みそ<br>いわし たら 大豆              | 米 米油 砂糖 春雨<br>でんぷん ノイックマヨネーズ<br>なたね油 じゃがいも      | 玉ねぎ にんじん もやし<br>しょうが しそ キャベツ<br>きゅうり ごぼう 長ねぎ                    | 761           | 28.5      | 21.8    | 2.0     |
| 17 | 金 | ソフト麺  | 牛乳            | フレッシュトマトのミートソース<br>ひじきのサラダ<br>ヨーグルト               | 牛乳 豚肉 大豆<br>ひじき 青大豆<br>ヨーグルト       | ソフトめん 米油<br>ハヤシルウ 砂糖 米粉                         | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんじん エリンギ トマト<br>キャベツ きゅうり コーン                 | 826           | 34.9      | 18.3    | 2.5     |
| 21 | 火 | ごはん   | 牛乳            | ミートボール酢豚<br>中華きゅうり<br>卵とコーンのスープ                   | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>大豆 豆腐 卵                | 米 でんぷん 水あめ<br>じゃがいも 米油 砂糖<br>ごま油 ごま             | 玉ねぎ にんじん ピーマン<br>きゅうり もやし しょうが<br>干し椎茸 コーン ほうれん草                | 752           | 25.9      | 20.9    | 2.4     |
| 22 | 水 | ごはん   | 牛乳            | 厚焼きたまご<br>青大豆サラダ<br>ゆうがおのカレー煮                     | 牛乳 卵 青大豆<br>豚肉 ちくわ 厚揚げ             | 米 砂糖 米油<br>カレールウ                                | キャベツ きゅうり にんじん<br>にんにく 玉ねぎ 干ししいたけ<br>ゆうがお こんにゃく 長ねぎ             | 739           | 29.7      | 19.5    | 2.2     |
| 23 | 木 | ごはん   | 牛乳            | いわしの蒲焼き<br>梅こんぶ和え<br>ゆうがおのみそ汁                     | 牛乳 いわし 昆布<br>厚揚げ 大豆 みそ             | 米 でんぷん 米油<br>砂糖 じゃがいも                           | しょうが キャベツ もやし<br>きゅうり 梅干し にんじん<br>玉ねぎ ゆうがお                      | 728           | 29.6      | 22.1    | 2.2     |
| 24 | 金 | 麦ごはん  | 牛乳            | 【ふるさと献立】<br>吉川産野菜の夏カレー<br>枝豆の塩ゆで<br>夏みかん入りカクテルゼリー | 牛乳 豚肉 大豆                           | 米 大麦 米油<br>じゃがいも カレールウ<br>米粉 砂糖                 | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>なす かぼちゃ トマト<br>えだまめ ぶどう レモン 白桃<br>夏みかん         | 837           | 25.9      | 19.3    | 2.0     |

一食平均エネルギー：764 Kcal

たんぱく質：30.1 g

脂質：21.8 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。