令和8年　7月分

# 学　校　給　食　献　立

〔中郷中〕上越市教育委員会

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたり冷たい麺だけで済ませたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともにこまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

| 日 | 曜 | 献立名 主食 | 飲み物 | おかず | 使用材料名 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 | エネルギー Kcal | たん白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | こめこパン | 牛乳 | 【食育の日献立】<br>★手を洗おう★<br>チリコンカン<br>フレンチ米粉マカロニサラダ<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>米粉マカロニ　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 | 750 | 33.6 | 26.3 | 3.4 |
| 2 | 木 | 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 | 2.1 |
| 3 | 金 | ごはん | 発酵乳 | セルフのマーボーなす丼<br>ローストポテト<br>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　豚肉<br>大豆　厚揚げ　みそ<br>ベーコン　豆腐　卵 | 米　砂糖　米油　でんぷん<br>ごま油　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 | 750 | 27.7 | 18.5 | 2.1 |
| 6 | 月 | ごはん | 牛乳 | コーン焼売<br>もやしのごまナムル<br>ジャージャン豆腐 | 牛乳　たら　豆腐　大豆<br>豚肉　厚揚げ　みそ | 米　ラード　でんぷん<br>パン粉　小麦粉　砂糖<br>ごま油　ごま　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　干ししいたけ<br>メンマ　にら | 780 | 30.3 | 23.2 | 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>七夕汁 | 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<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま　ビーフン | コーン　玉ねぎ　キャベツ　もやし<br>きゅうり　にんじん　えのきたけ<br>オクラ | 754 | 27.5 | 24.9 | 2.3 |
| 8 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | セルフの天丼（米粉）<br>（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　米粉　でんぷん<br>ノンエッグマヨネーズ<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 | 807 | 26.3 | 22.6 | 2.6 |
| 9 | 木 | 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　なると<br>ツナ　わかめ | 中華麺　米油　じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ<br>砂糖 | メンマ　にんじん　玉ねぎ　もやし<br>長ねぎ　しょうが　パセリ　小松菜<br>キャベツ　サラダこんにゃく | 750 | 32.4 | 22.0 | 2.8 |
| 10 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | 夏野菜ハヤシライス<br>ブロッコリーの磯マヨサラダ | 牛乳　豚肉　のり | 米　大麦　米油<br>じゃがいも　米粉<br>米粉ハヤシルウ　砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ | しょうが　にんにく　にんじん<br>玉ねぎ　なす　トマト　かぼちゃ<br>もやし　きゅうり　キャベツ<br>ブロッコリー | 741 | 26.0 | 19.1 | 1.9 |
| 13 | 月 | ごはん | 牛乳 | 厚焼きたまごのおろしソース<br>青大豆サラダ<br>ゆうがおのカレー煮 | 牛乳　卵　青大豆　豚肉<br>ちくわ　厚揚げ | 米　砂糖　でんぷん<br>大豆油　米油<br>米粉カレールウ | 大根　キャベツ　きゅうり<br>にんじん　にんにく　玉ねぎ<br>干ししいたけ　ゆうがお<br>こんにゃく　長ねぎ | 791 | 31.4 | 23.7 | 2.7 |
| 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　大豆<br>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　さやいんげん | 769 | 31.6 | 19.1 | 2.6 |
| 15 | 水 | 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　みそ<br>チーズ　厚揚げ　もずく<br>うずら卵 | 米　米油　砂糖　でんぷん<br>じゃがいも　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 | 795 | 34.5 | 26.5 | 2.5 |
| 16 | 木 | 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　ひじき<br>青大豆　ヨーグルト | ソフトめん　米油<br>米粉ハヤシルウ　砂糖<br>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 | 824 | 34.9 | 18.3 | 2.0 |
| 17 | 金 | ごはん | 牛乳 | いわしの蒲焼き<br>しらたきのつるつる炒め<br>スタミナ夏豚汁 | 牛乳　いわし　ツナ　豚肉<br>豆腐　大豆　みそ | 米　でんぷん　米油<br>砂糖　じゃがいも | しょうが　にんじん　キャベツ<br>しらたき　ピーマン　玉ねぎ<br>なす　にら　にんにく | 780 | 34.3 | 25.9 | 2.3 |
| 20 | 月 | 海の日 | | | | | | | | | |
| 21 | 火 | ごはん | 牛乳 | ミートボール酢豚<br>中華きゅうり<br>たまごとコーンのスープ | 牛乳　鶏肉　豚肉　大豆<br>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>干ししいたけ　コーン　ほうれん草 | 762 | 26.7 | 21.5 | 2.4 |
| 22 | 水 | 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こうじスープ | 牛乳　豚肉　みそ　いわし<br>たら　大豆 | 米　米油　砂糖　でんぷん<br>春雨　じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ<br>なたね油 | 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 | 759 | 28.3 | 21.7 | 2.0 |
| 23 | 木 | ごはん | 牛乳 | ししゃもフリッター<br>いそ和え<br>ツナじゃが | 牛乳　ししゃも　あおさ<br>のり　ツナ　厚揚げ | 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 | 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 | 781 | 28.6 | 25.8 | 2.1 |
| 24 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】<br>中郷産野菜の夏カレー<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<br>こめこカレールウ　米粉<br>ゼリー　砂糖 | しょうが　にんにく　玉ねぎ　なす<br>かぼちゃ　トマト　えだまめ<br>ぶどう　レモン汁　梨　夏みかん | 836 | 27.2 | 19.2 | 1.8 |

一食平均エネルギー：775 Kcal　　たんぱく質：30.3 g　　脂質：22.4 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。