令和8年　7月分

学 校 給 食 献 立 表

〔板倉中〕上越市教育委員会

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
1	水	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 干ししいたけ　えのきたけ　水菜 ごぼう　長ねぎ	747	33.7
★２日は「減塩の日　献立」です。今月の減塩ポイントは香辛料と香味野菜です。 キムチには唐辛子、にんにく、しょうが、長ねぎなどたくさんの香辛料が使われています。									
2	木	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 もずくスープ	牛乳　豚肉　大豆　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　玉ねぎ キムチ　にら にんじん　えのきたけ	738	29.1
★３日は「食育の日～手を洗おう～」です。気温と湿気の高い時期は、細菌が増えやすくなります。 特にパンは手で触れるので、手洗いはいつもよりさらにていねいにするように心がけましょう。									
3	金	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　米パン粉 米粉マカロニ 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	753	33.9
6	月	ごはん	牛乳	カレイの竜田揚げ 茎わかめのきんぴら 夏野菜のみそ汁	牛乳　茎わかめ　カレイ さつま揚げ　豆腐 大豆　みそ	米　米油 じゃがいも　砂糖	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	749	30.2
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 七夕汁	青大豆　わかめ　牛乳 鶏肉　豚肉　大豆 かまぼこ　豆腐	米　発芽玄米　ラード 砂糖　米油　でんぷん ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 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	731	27.0
8	水	玄米ごはん	牛乳	セルフの天丼 （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　発芽玄米　米粉 でんぷん　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 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	787	26.1
9	木	ゆで中華麺	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　なると ツナ　わかめ	中華麺　米油 じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　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　小松菜　キャベツ サラダこんにゃく	748	32.1
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　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 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 にら　にんにく	740	34.4
13	月	ごはん	牛乳	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スープ	牛乳　豚肉　大豆 厚揚げ　みそ ウインナー　豆腐	米　米油　砂糖 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	775	26.3
14	火	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 干ししいたけ　メンマ　にら	772	29.8
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　大豆	米　米油　砂糖 でんぷん　春雨 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 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	牛乳　豚肉　大豆 ひじき　青大豆	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	768	32.3
17	金	ごはん	牛乳	ししゃもの青のり焼き いそ和え ツナじゃが	牛乳　ししゃも　青のり のり　ツナ　厚揚げ	米　米油 じゃがいも　砂糖	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	723	30.3
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　干ししいたけ ゆうがお　こんにゃく　長ねぎ	739	29.5
22	水	ごはん	牛乳	ミートボール酢豚 中華きゅうり 中華コーンスープ	牛乳　鶏肉　豚肉 大豆　豆腐	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 干ししいたけ　コーン ほうれん草	707	22.3
★今年は７月26日は「土用丑の日」です。うなぎのかばやきをイメージして、いわしのかばやきです。土用の丑の日には、 “う”のつく食べ物を食べるとよいとされていて、17日の献立では、梅干し、きゅうり、ゆうがおを取り入れています。									
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
★23日は「ふるさと献立」です。 塩のみで味付けした枝豆を食べて、枝豆本来のおいしさを味わってみましょう。									
24	金	玄米ごはん	発酵乳（プレーン）	**【ふるさと献立】** 夏野菜カレー 枝豆の塩ゆで 夏みかん入りカクテルゼリー	飲むヨーグルト スキムミルク 豚肉　大豆	米　発芽玄米　砂糖 米油　じゃがいも カレールウ 米粉　ゼリー	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　レモン汁 日本なし　夏みかん	755	22.7

一食平均エネルギー：748　Kcal　　たんぱく質：29.3 g　　脂質：21.1 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により、変更となる場合があります。