

令和8年 7月分

## 学 校 給 食 献 立 表

〔清里中〕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 |
|----|---|-------|---------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------|-----------|
|    |   | 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           | 33.0      |
| 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 でんぶん<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                           | 785           | 33.7      |
| 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>でんぶん 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                                  | 759           | 25.3      |
| 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 でんぶん<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<br>干ししいたけ メンマ にら | 773           | 29.9      |
| 7  | 火 | 星空ごはん | 牛乳            | キラキラ星のハンバーグ<br>インゲンのごまネーズあえ<br>セタ汁                | 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 でんぶん 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>インゲン きゅうり にんじん<br>えのきたけ オクラ                     | 733           | 26.9      |
| 8  | 水 | ごはん   | 牛乳            | ホキのみそマヨ焼き<br>しらたきのつるつる炒め<br>スタミナ夏豚汁               | 牛乳 ホキ みそ ツナ<br>豚肉 豆腐                 | 米 ノイックマヨネーズ 米粉<br>米油 でんぶん<br>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                        | 740           | 34.0      |
| 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 なんと<br>ツナ わかめ                  | 中華麺 米油 じゃがいも<br>ノイックマヨネーズ 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        | 763           | 33.3      |
| 10 | 金 | 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                      | 750           | 33.7      |
| 13 | 月 | ごはん   | 発酵乳<br>(プレーン) | 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卵スープ        | 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 でんぶん<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                                 | 739           | 26.8      |
| 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 でんぶん 米粉<br>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                    | 762           | 31.5      |
| 15 | 水 | 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 でんぶん<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                               | 751           | 26.6      |
| 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<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                 | 824           | 35.0      |
| 17 | 金 | 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<br>いわし たら いわし<br>たら 大豆      | 米 米油 砂糖 でんぶん<br>春雨 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                    | 768           | 29.2      |
| 21 | 火 | 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 豚肉<br>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             | 741           | 29.8      |
| 22 | 水 | 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 大豆<br>豆腐 卵                  | 米 でんぶん 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 しょうが コーン<br>干ししいたけ ほうれん草                  | 764           | 26.8      |
| 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 でんぶん 米油 砂糖<br>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                      | 733           | 29.9      |
| 24 | 金 | 麦ごはん  | 牛乳            | 【ふるさと献立】<br>清里産野菜の夏カレー<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 ゼリー                | 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 レモン汁<br>白桃 夏みかん        | 818           | 25.5      |

一食平均エネルギー：761 Kcal

たんぱく質：30.1 g

脂質：21.9 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。

◎今月の清里産野菜

玉ねぎ、じゃがいも、にんにく、ズッキーニ、なす、きゅうり、モロッコいんげん、ピーマン、ゆうがお