令和8年　7月分

学　校　給　食　献　立　表

〔三和中〕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	脂質 g	食塩相当量 g
1	水	ごはん	牛乳	さばのみそ焼き 大豆とひじきの炒り煮 沢煮椀（さわにわん）	牛乳　さば　みそ 大豆　ひじき さつま揚げ　豚肉	米　砂糖　米油　春雨	しょうが　にんじん　水菜 こんにゃく　さやいんげん 玉ねぎ　ごぼう　えのきたけ	745	33.5	22.6	2.0
2	木	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 大豆　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 しいたけ　コーン　ほうれん草	750	25.5	20.4	2.3
3	金	ごはん	牛乳	カレイのから揚げ レモンソース 豚肉とズッキーニの オイスターソース炒め わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳　カレイ　豚肉 油揚げ　わかめ　みそ 大豆	米　でんぷん　米油 砂糖　じゃがいも	レモン　しょうが　にんにく 玉ねぎ　メンマ　ズッキーニ 赤ピーマン　ピーマン にんじん	785	32.4	22.4	2.4
6	月	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター こんにゃくとわかめのサラダ ツナじゃが	牛乳　ししゃも　あおさ わかめ　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	きゅうり　キャベツ サラダこんにゃく　にんじん 玉ねぎ　にんにく さやいんげん	763	26.2	24.8	2.0
7	火	星空ごはん	牛乳	星のハンバーグ ごまネーズあえ 七夕そうめん汁	青大豆　わかめ　牛乳 鶏肉　豚肉　大豆 かまぼこ　豆腐	米　大麦　砂糖　米油 でんぷん　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま　そうめん	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	751	27.6	24.7	2.6
8	水	ごはん	牛乳	【減塩の日】 コロコロ豆の豚キムチ炒め 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 チーズ　豆腐　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	756	32.1	22.9	2.4
9	木	ごはん	牛乳	ホキの唐揚げ オニオンソース のり酢あえ スタミナ夏豚汁	牛乳　ホキ　のり 豚肉　厚揚げ　大豆 みそ	米　でんぷん　米油 砂糖　じゃがいも	玉ねぎ　しょうが　にんじん もやし　ほうれん草　なす にら　にんにく	750	34.1	21.9	2.3
10	金	こめ粉パン	牛乳	【食育の日：手を洗おう】 チリコンカン リボンマカロニサラダ 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 アスパラガス　キャベツ コーン　しめじ　ほうれん草	754	34.0	26.4	3.3
13	月	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　春雨 でんぷん　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ なたね油　じゃがいも	玉ねぎ　もやし　しょうが しそ　キャベツ　きゅうり にんじん　ごぼう　長ねぎ	764	28.7	21.8	2.0
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　油揚げ 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	779	31.1	20.3	2.5
15	水	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ 切干大根の炒めナムル ビーフンスープ	牛乳　厚揚げ　豚肉 豆腐　なると	米　ごま　ごま油 砂糖　米油　ビーフン	しょうが　長ねぎ　にんにく にんじん　切干大根　キャベツ にら　玉ねぎ　ほうれん草	732	27.8	20.7	2.3
16	木	ソフト麺	牛乳	フレッシュトマトとなすの 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　ヨーグルト	ソフトめん　米油 ハヤシルウ　砂糖　米粉	しょうが　にんにく　玉ねぎ にんじん　なす　トマト もやし　きゅうり　コーン	801	33.5	17.3	2.1
17	金	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　さやいんげん	746	30.0	20.3	2.2
21	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　でんぷん　パン粉 小麦粉　砂糖　ごま油 ごま　米油	コーン　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	776	30.1	22.8	2.3
22	水	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 トマトとニラのたまごスープ	発酵乳　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	742	27.4	18.0	2.1
23	木	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼き 梅こんぶあえ 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	22.3	2.1
24	金	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 三和の夏野菜カレー 枝豆の塩ゆで 夏みかん入りゼリーあえ	牛乳　豚肉　大豆	米　大麦　米油 じゃがいも　カレールウ 米粉　砂糖	しょうが　にんにく　玉ねぎ なす　ズッキーニ　トマト えだまめ　ぶどう　レモン もも　夏みかん	782	25.0	18.8	1.9
27	月	ごはん	牛乳	豚肉の塩レモン炒め 切干大根のマヨネーズあえ チゲ風スープ	牛乳　豚肉　なると 厚揚げ　みそ	米　米油　砂糖　ごま油 でんぷん　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃがいも	にんにく　にんじん　玉ねぎ コーン　もやし　レモン 切干大根　キャベツ　きゅうり ピーマン　えのきたけ　キムチ にら　しょうが	758	28.7	21.8	2.4

一食平均エネルギー：759 Kcal　　たんぱく質：29.9 g　　脂質：21.7 g　　食塩：2.3 g

※献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。