

学 校 給 食 献 立 表

令和8年 7月分

〔名立中〕上越市教育委員会

日	曜	献立		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
		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	Kcal	g	g	g
☆食育の日献立：手を洗おう　　梅雨の季節は、気温と湿度が高く細菌が増えやすい時期です。特に手洗いは重要です。手のひら、手の甲、指先、指の間、手首、爪の中まで、しっかり洗い、清潔なハンカチでふきましょう。パンはちぎって食べるため、手についた菌が口に入らないよう、手洗いを丁寧に行いましょう。											
1	水	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 マカロニ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト きゅうり キャベツ コーン にんじん 大根 しめじ ほうれん草	741	33.8	26.5	3.4
2	木	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 油揚げ 豚肉	米 砂糖 米油 春雨	しょうが にんじん しらたき えのきたけ 大根 ごぼう 水菜	747	33.1	23.2	2.2
3	金	ごはん	牛乳	コーン焼売 もやしのナムル 季節野菜のジャージャン豆腐	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 トマト 干ししいたけ なす ピーマン	773	30.0	22.3	2.4
6	月	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 こんにやくとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 なんと ツナ わかめ	中華麺 米油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	メンマ にんじん もやし ほうれん草 しょうが 玉ねぎ パセリ きゅうり キャベツ サラダこんにやく	742	32.3	21.7	2.7
☆七夕献立　「星空ごはん」は、わかめごはん で夜空を、コーンと青大豆を星に見立て、夜空に星が輝いているイメージにしています。『七夕汁』は、七夕の行事食である「そうめん」や星型のかまぼこ、星型のにんじん、オクラで天の川をイメージしています。											
7	火	星空ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラ星のハンバーグ ごま酢あえ 七夕汁	青大豆 わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 かまぼこ 豆腐	米 大麦 砂糖 米油 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	723	28.2	21.2	2.5
8	水	ごはん	牛乳	ほきのごまみそチーズ焼き しらたきのつるつる炒め スタミナ夏豚汁	牛乳 ほき みそ チーズ ツナ 豚肉 豆腐 大豆	米 ごま 砂糖 米油 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	755	38.1	21.1	2.4
9	木	麦ごはん	牛乳	セルフの天井（めぎす・なす） のり酢あえ わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳 めぎす のり 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 大麦 小麦粉 でんぷん マヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	なす もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ 玉ねぎ	787	28.0	20.8	2.5
☆減塩の日献立　「豚肉の青じそ炒め」は、香味野菜である青じそ、生姜を使い、調味料を控えても風味豊かに仕上がります。また、「カレーポテトビーンズ」は、カレー粉の辛味がアクセントになり、薄味に感じさせない効果があります。											
10	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 豚肉の青じそ炒め カレーポテトビーンズ うずらの卵入りもずくスープ	牛乳 豚肉 みそ 炒り大豆 豆腐 うずら卵 もずく	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	にんじん 玉ねぎ もやし しょうが しそ えのきたけ 小松菜	751	31.6	21.8	2.1
13	月	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 ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 青大豆 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 エリンギ トマト キャベツ 小松菜 コーン	822	34.6	19.1	2.3
14	火	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 豆腐 卵	米 でんぷん 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 小松菜	744	27.1	21.9	2.4
☆防犯の日献立　「いかのおすし」にちなみ、『いかの竜田揚げ』があります。											
15	水	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 豆腐 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 こんにやく 玉ねぎ えのきたけ なす さやいんげん	745	31.4	20.5	2.6
16	木	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め チーズポテト いわしのつみれ入り 塩こうじスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ チーズ いわし たら 豆腐	米 米油 砂糖 じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ にら ごぼう にんじん 小松菜	748	32.0	20.1	2.1
17	金	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズ焼き いそ和え ツナじゃが	牛乳 ししゃも のり ツナ 厚揚げ	米 マヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖	もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ さやいんげん	740	29.2	22.6	2.2
21	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 青大豆の香味あえ 名立野菜のカレー煮	牛乳 卵 青大豆 豚肉 ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 ごま ごま油 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 なす ゆうがお ピーマン	740	29.9	20.2	2.1
22	水	ごはん	飲む ヨーグルト プレーン	セルフのマーボーなす丼 ローストポテト フレッシュトマトの たまごスープ	飲むヨーグルト 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	729	26.8	17.6	2.2
23	木	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼き 梅昆布和え 五目みそ汁	牛乳 いわし 昆布 さつま揚げ 豆腐 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖	しょうが にんじん もやし きゅうり コーン 梅干し 玉ねぎ キャベツ 小松菜	724	29.2	21.7	2.1
☆ふるさと献立　　今月は、名立産の野菜をたくさん使った夏カレーです。名立の野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう！											
24	金	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 名立野菜の夏カレー 枝豆の塩ゆで ぶどうゼリー	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	にんにく 玉ねぎ にんじん なす トマト ピーマン えだまめ ぶどう	755	27.5	19.6	2.0
27	月	ごはん	牛乳	ギョーザ メンマサラダ 季節野菜の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 米油 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ にら なす ゆうがお メンマ きゅうり もやし にんじん にんにく	763	29.2	22.1	2.1
28	火	ごはん	牛乳	厚揚げとじゃがいもの ケチャップがらめ ピーマンのツナ炒め とり団子のごまみそスープ	牛乳 厚揚げ ツナ かつお節 鶏肉 豚肉 みそ	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 でんぷん ねりごま ごま	にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ とうがん ほうれん草	761	29.2	23.1	2.3
29	水	カレー 麦ごはん	牛乳	名立野菜のハヤシライス こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵	米 大麦 米油 ごま じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ ごま油	にんじん にんにく きゅうり 玉ねぎ キャベツ なす トマト さやいんげん サラダこんにやく	717	26.3	19.5	2.1

一食平均エネルギー：750 Kcal

たんぱく質：30.4 g

脂質：21.3 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。ご了承ください。