

学校給食 こんだて表

令和5年

6月分

(浦川原小)

上越市教育委員会

日 曜	献 立			使 用 食 材 名			エネルギー Kcal	たん白質 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	体の調子をととのえるもの		
1 木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ひじきのつくだに あつあげとキャベツのそぼろいた め ひめたけじろ (魚卵)	ぎゅうにゅう あつ あげ ぶたひきにく みそ かつおぶし ひじき さば	こめ じゃがいも しろいりごま さと う サラダあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ひめたけのこ しょうが	597	25.3
2 金	コッペパン	牛乳	カレービーンズ グリーンサラダ とうにゅうコーンポタージュ	ぎゅうにゅう だい ず ぶたひきにく とうにゅう	コッペパン こめこ じゃがいも さとう サラダあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン アスパラガス しょうが にんにく	592	26.2
5 月	ツナピラフ	牛乳	オムレツ うめこんぶサラダ しおこうじボトフ	ぎゅうにゅう ツナ オムレツ あつあげ ウインナー	こめ じゃがいも しろいりごま さと う サラダあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり ピーマ ン	644	23.5
6 火	ごはん	牛乳	やきししゃも のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう し しゃも ぶたにく あつあげ	こめ サラダあぶら さとう	にんじん ほうれんそう も やし たまねぎ つきこんにやく	595	25.1
7 水	ゆでうどん	牛乳	わふうごもくじろ コロコロやさいのごまサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶた にく あぶらあげ あおだ	うどん でんぶん しろすりごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ こまつ な ほししいたけ きゅうり キャベツ コーン	644	23.9
8 木	ごはん	牛乳	ハンバーグのチーズソース しょうゆフレンチ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベー コン ハンバーグ しろいんげんまめ	こめ マカロニ サラダあぶら	こまつな にんじん もやし たまねぎ キャベツ エリン ギ	589	20.6
9 金	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 がんものふくめに きりぼしだいこんのやきそばふう かみかみとんじる	ぎゅうにゅう かつ お も きつまあげ ぶたに く くきわかめ み そ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	にんじん もやし ピーマ ン きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ	623	24.2
12 月	ごはん	牛乳	セルフのブルコギどん チョレギサラダ チンゲンサイスープ	ぎゅうにゅう かつ お も にく わかめ なる と みそ きざみの り	こめ マカロニ じゃがいも いらごま ごまあぶら サラダあ ぶら	たまねぎ にんじん たら し キャベツ こまつな えのき たけ チンゲンサイ にんに く	583	23.1
13 火	ごはん	牛乳	さばのカレーやき ごもくきんぴら あつあげとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつま あげ	こめ じゃがいも しろいりごま さと う サラダあぶら	ごぼう にんじん えのきた け つきこんにやく さやいげん	608	26.2
14 水	ゆで中華麺	牛乳	タンメンスープ ささかまのりマヨやき こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶた にく ささかまぼ こ こんぶ あおだいず	ちゅうかめん マヨネーズ サラダあぶら	キャベツ にんじん たまね ぎ コーン ながねぎ もやし	589	27.2
15 木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい ナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶた にく しゅうまい あつあ げ	ごまあぶら さとう サラダあぶら こめ	コーン もやし ほうれんそ う にんじん たまねぎ ながね	650	25.3
16 金	こくとうこめコパン	牛乳	とうにゅうじゃがいもグラタン フレンチごまサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ベー コン とうにゅう ツナ	こめコパン こくど う こめこ じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじ ん きゅうり コーン キャ ベツ	572	21.6
19 月	ごはん	牛乳	あつやきたまご きりぼしだいこんのいりに いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう かつ お も あつやきたまご み そ さつまあげ	こめ じゃがいも さとう サラダあぶ ら	にんじん さやいんげん ご ぼう つきこんにやく たまねぎ きりぼしだいこん しょうが	615	23.9
20 火	くろまめとうめごはん	牛乳	【食育の日：和歌山県】 かつおフライ みかんサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう くろ まめ かつお わか め こうやどうふ	こめ じゃがいも すりごま さとう サラダあぶら	キャベツ にんじん ごぼう つきこんにやく ほししいた け ながねぎ	619	23.2
21 水	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース こんにやくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶた にく だいたミート わかめ	ソフトめん こめこ しろいりごま サラダあぶら	にんじん たまねぎ キャベ ツ ほししいたけ サラダこん	681	29.3
22 木	ごはん	牛乳	あつあげのピリからソースがけ にんじんのツナいため ワンタンスープ	ぎゅうにゅう あつ あげ ツナ ぶたに く みそ	こめ じゃがいも さとう サラダあぶ ら	トマト キャベツ もやし ピーマン にんじん たまね ぎ	599	23.1
23 金	コーンライス	牛乳	しろみざかなのトマトチーズやき ビーンズサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう かつ お も ミックスビーンズ ベーコン とうにゅ う とうにゅうシュレッ ド	こめ じゃがいも こめこ さとう サラダあぶら	コーン トマト キャベツ きゅうり にんじん たまね ぎ こまつな エリンギ	639	27.0
26 月	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん ローストポテト こまつなとうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶた にく だいた とう ふ みそ	こめ じゃがいも マロニー サラダあ ぶら ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ こまつ な しょうが キムチ	625	24.4
27 火	ごはん	牛乳	あじフライ あじさいあえ ごまみそしる	ぎゅうにゅう あじ あつあげ みそ 大豆ペースト	こめ じゃがいも ねりごま すりごま あぶら	キャベツ むらさきキャベツ にんじん もやし コーン たまねぎ	588	23.3
28 水	ごはん	牛乳	ぶたにくのうめマヨやき ごもくまめ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう ぶた にく だいた ちく わ みそ あぶらあげ	こめ じゃがいも マヨネーズ さとう	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	598	26.4
29 木	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ピリ辛きゅうり はるさめスープ	ぎゅうにゅう あつ あげとりにくだんご なると とうふ	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけの こ ピーマン きゅうり え のきたけ	599	21.8
30 金	ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶた にく だいたミート ひじき	こめ じゃがいも さとう こめこ サラダあぶら	たまねぎ にんじん きゅう り サラダこんにやく コーン	621	20.9

一食平均エネルギー：612 Kcal たんぱく質：24.3 g 脂質：17.4 g 食塩：2.0 g

★献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。