

令和5年

6月分

# 学校給食献立表

[安塚中]

上越市教育委員会

| 日  | 曜 | 献立名      |     |                                             | 使用食材名                                  |                                        |                                                      | 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                               | 本の調子をととのえるもの                                         |               |           |
| 1  | 木 | ごはん      | 牛乳  | 【ふるさと献立】<br>ひじきの佃煮<br>厚揚げとキャベツのそぼろ炒め<br>姫竹汁 | 牛乳 ひじき かつお節<br>豚ひき肉 厚揚げ<br>さば 味噌       | 米 じゃがいも いらり<br>ごま サラダ油 砂糖              | にんじん キャベツ 姫たけ<br>のこ 玉ねぎ さやえんどう<br>しょうが               | 765           | 31.2      |
| 2  | 金 | コッペパン    | 牛乳  | カレービーンズ<br>グリーンサラダ<br>コーンポタージュ              | 牛乳 豚ひき肉 大豆                             | コッペパン じゃがいも<br>いらりごま サラダ油              | 玉ねぎ にんじん キャベツ<br>きゅうり アスパラガス<br>コーン                  | 762           | 32.4      |
| 5  | 月 | ツナピラフ    | 牛乳  | オムレツ<br>梅こんぶサラダ<br>塩こうじポトフ                  | 牛乳 ツナ オムレツ<br>こんぶ ウインナー<br>厚揚げ         | 米 麦 マカロニ いらり<br>ごま じゃがいも サラダ油          | にんじん 玉ねぎ ピーマン<br>キャベツ コーン きゅうり<br>ブロッコリー             | 775           | 28.3      |
| 6  | 火 | ごはん      | 牛乳  | ししゃもの七味焼き<br>のり酢あえ<br>肉じゃが                  | 牛乳 ししゃも 刻み<br>のり 豚肉 厚揚げ                | 米 じゃがいも サラ<br>ダ油 砂糖                    | もやし ほうれん草 にんじ<br>ん 玉ねぎ つきこんにやく<br>さやいんげん             | 750           | 30.3      |
| 7  | 水 | ゆでうどん    | 牛乳  | 和風かきたま汁<br>コロコロ野菜のごまサラダ<br>あじさいゼリー          | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>青大豆                       | うどん すりごま で<br>んぷん ごま油                  | にんじん 玉ねぎ 干しい<br>たけ 小松菜 きゅうり<br>コーン                   | 793           | 29.0      |
| 8  | 木 | ごはん      | 牛乳  | ハンバーグのチーズソース<br>しょうゆフレンチ<br>ミネストローネ         | 牛乳 ハンバーグ<br>チーズ ベーコン                   | 米 マカロニ マヨ<br>ネーズ サラダ油                  | 玉ねぎ 小松菜 もやし ト<br>マト<br>にんじん にんにく キャベ                 | 762           | 26.7      |
| 9  | 金 | ごはん      | 牛乳  | 【かみかみ献立】<br>がんもの含め煮<br>切干大根の焼きそば風<br>かみかみ豚汁 | 牛乳 がんも さつま<br>揚げ 豚肉 茎わかめ<br>味噌<br>高野豆腐 | 米 じゃがいも 砂糖<br>サラダ油                     | にんじん 切り干し大根 も<br>やし ピーマン ごぼう 玉<br>ねぎ<br>つきこんにやく      | 807           | 31.6      |
| 12 | 月 | 麦ごはん     | 牛乳  | セルブのブルコギ丼<br>チョコレートサラダ<br>チンゲンサイスープ         | 牛乳 豚肉 わかめ<br>刻みのり なると                  | 米 麦 マロニー いら<br>りごまじゃがいも ご<br>ま油        | 玉ねぎ にんじん たらこ<br>小松菜<br>にんにく キャベツ えのき                 | 724           | 27.1      |
| 13 | 火 | ごはん      | 牛乳  | 鯖のカレー焼き<br>五目きんぴら<br>厚揚げと小松菜のみそ汁            | 牛乳 さば 茎わかめ<br>さつま揚げ 厚揚げ<br>味噌          | 米 じゃがいも いら<br>りごま サラダ油 砂糖              | ごぼう にんじん さやい<br>んげんつきこんにやく 玉ねぎ<br>小松菜えのきたけ しょうが      | 775           | 32.6      |
| 14 | 水 | ゆで中華麺    | 牛乳  | タンメンスープ<br>笹かまののりマヨ焼き<br>昆布あえ               | 牛乳 豚肉 うずら卵<br>笹さかぼこ 青大豆<br>こんぶ         | 中華麺 マヨネーズ<br>サラダ油                      | キャベツ にんじん 玉ねぎ<br>コーン 長ねぎ もやし 小<br>松菜                 | 770           | 35.6      |
| 15 | 木 | ごはん      | 牛乳  | コーン焼売<br>ナムル<br>ジャージャン豆腐                    | 牛乳 コーンしゅうま<br>い<br>豚肉 厚揚げ 味噌           | 米 いらりごま でんぷ<br>ん<br>砂糖 サラダ油 ごま         | コーン もやし ほうれん草<br>にんじん 玉ねぎ 干しい<br>たけ 長ねぎ しょうが に       | 827           | 30.8      |
| 16 | 金 | 黒糖こめ粉パン  | 牛乳  | じゃがいもグラタン<br>スパゲティサラダ<br>コンソメスープ            | 牛乳 ツナ 牛乳<br>チーズ脱脂粉乳 ベー<br>コン           | 米粉パン 黒糖<br>スパゲティ いらりごま<br>砂糖 サラダ油 米粉   | じゃがいも 玉ねぎ 小松菜<br>にんじん きゅうり コーン<br>キャベツ ブロッコリー        | 846           | 33.1      |
| 19 | 月 | ごはん      | 牛乳  | 厚焼き玉子<br>切干大根の炒り煮<br>いわしのつみれ汁               | 牛乳 厚焼き玉子 豆<br>腐<br>さつま揚げ いわしつ          | 米 じゃがいも 砂糖<br>サラダ油                     | 切り干し大根 にんじん ご<br>ぼうつきこんにやく さやい<br>んげん 玉ねぎ            | 771           | 28.2      |
| 20 | 火 | 黒豆と梅のごはん | 牛乳  | 【食育の日：和歌山県】<br>かつおフライ<br>みかんサラダ<br>けんちん汁    | 牛乳 黒豆 かつお<br>わかめ 高野豆腐                  | 米 じゃがいも すり<br>ごま 砂糖 サラダ油               | キャベツ にんじん ごぼう<br>つきこんにやく 干しいた<br>け<br>長ねぎ            | 759           | 27.4      |
| 21 | 水 | ソフト麺     | 牛乳  | ビーンズミートソース<br>こんにやくとわかめのサラダ                 | 牛乳 豚ひき肉 わか<br>め<br>大豆ミート ひきわり<br>大豆    | ソフト麺 いらりごま<br>米粉 砂糖 サラダ油               | にんじん 玉ねぎ 干しい<br>たけ トマト キャベツ<br>しょうが<br>サラダこんにやく にんにく | 839           | 35.9      |
| 22 | 木 | ごはん      | 牛乳  | 厚揚げのピリ辛ソースがけ<br>にんじんのツナ炒め<br>ワンタンスープ        | 牛乳 厚揚げ ツナ<br>豚肉 うずら卵                   | 米 ワンタン すりご<br>ま<br>砂糖 サラダ油 ごま          | にんじん もやし ピーマン<br>玉ねぎ キャベツ 干しい<br>たけ 小松菜 トマト          | 792           | 28.7      |
| 23 | 金 | コーンライス   | 牛乳  | 白身魚のトマトチーズ焼き<br>ビーンズサラダ<br>豆乳クリームスープ        | 牛乳 ホキ 白いんげ<br>ん豆<br>ミックスビーンズ 豆         | 米 じゃがいも 米粉<br>砂糖 サラダ油                  | コーン トマト キャベツ<br>きゅうり にんじん 玉ねぎ<br>小松菜 エリンギ            | 789           | 34.9      |
| 26 | 月 | 麦ごはん     | 牛乳  | セルブの豚キムチ丼<br>ローストポテト<br>かき卵みそ汁              | 牛乳 豚肉 卵 大豆<br>豆腐 味噌                    | 米 麦 マロニー ご<br>ま油<br>じゃがいも 砂糖           | 玉ねぎ たらこ にんじん 小<br>松菜 キムチ                             | 801           | 31.6      |
| 27 | 火 | ごはん      | 牛乳  | あじフライ<br>あじさい和え<br>ごまみそ汁                    | 牛乳 あじ 厚揚げ<br>大豆 味噌                     | 米 じゃがいも ねり<br>ごま すりごま 米油               | キャベツ 紫キャベツ にん<br>じん もやし コーン しめ<br>じ 玉ねぎ              | 743           | 28.4      |
| 28 | 水 | ごはん      | 牛乳  | 豚肉の梅マヨ焼き<br>五目豆<br>具だくさん汁                   | 牛乳 豚肉 大豆 油<br>揚げ ちくわ 味噌                | 米 じゃがいも 砂糖<br>サラダ油                     | にんじん ごぼう こんにやく<br>干しいたけ さやいんげん                       | 760           | 32.5      |
| 29 | 木 | ごはん      | 牛乳  | ミートボール酢豚<br>ピリ辛きゅうり<br>春雨スープ                | 牛乳 鶏肉団子 厚揚<br>げ 豆腐 なると                 | 米 春雨 いらりごま<br>でんぷん 砂糖 ごま<br>油 ラー油 サラダ油 | ピーマン きゅうり 玉ねぎ<br>にんじん えのきたけ                          | 744           | 25.9      |
| 30 | 金 | ごはん      | 牛乳  | スパイスキーマカレー<br>ひじきサラダ<br>ヨーグルト               | 牛乳 豚ひき肉 ひじ<br>き<br>大豆ミート 大豆ペー          | 米 じゃがいも サラ<br>ダ油 米粉                    | 玉ねぎ にんじん きゅうり<br>サラダこんにやく コーン<br>しょうが にんにく           | 841           | 26.4      |

一食平均エネルギー：782 Kcal

たんぱく質：30.4 g

脂質：20.2 g

食塩：2.4 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。