

令和5年

6月分

学校給食献立表

[浦川原中]

上越市教育委員会

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 使用食材名 | | | エネルギー | たん白質 |
|----|---|----------|-----|---|--|--|--|-------|------|
| | | 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 | Kcal | g |
| 1 | 木 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】 ひじきの佃煮 厚揚げとキャベツのそぼろ炒め 姫竹汁 | 牛乳 ひじき かつお節 豚ひき肉 厚揚げ さば 味噌 | 米 じゃがいも いらり ごま サラダ油 砂糖 | にんじん キャベツ 姫たけ のこ 玉ねぎ さやえんどう しょうが | 783 | 31.6 |
| 2 | 金 | コッペパン | 牛乳 | カレービーンズ グリーンサラダ 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 いらりごま サラダ油 | 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス コーン | 762 | 32.4 |
| 5 | 月 | ツナピラフ | 牛乳 | オムレツ 梅こんぶサラダ 塩こうじポトフ | 牛乳 ツナ オムレツ こんぶ ウインナー 厚揚げ | 米 麦 マカロニ いらり ごま じゃがいも サラダ油 | にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン きゅうり 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 のり酢あえ 肉じゃが | 牛乳 ししゃも 刻み のり 豚肉 厚揚げ | 米 じゃがいも サラ ダ油 砂糖 | もやし ほうれん草 にんじ ん 玉ねぎ つきこんにやく さやいんげん | 768 | 30.6 |
| 7 | 水 | ゆでうどん | 牛乳 | 和風かきたま汁 コロコロ野菜のごまサラダ あじさいゼリー | 牛乳 豚肉 油揚げ 青大豆 | うどん すりごま で んぷん ごま油 | にんじん 玉ねぎ 干しい たけ 小松菜 きゅうり 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 しょうゆフレンチ ミネストローネ | 牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン | 米 マカロニ マヨ ネーズ サラダ油 | 玉ねぎ 小松菜 もやし ト マト にんじん にんにく キャベ | 780 | 27.0 |
| 9 | 金 | ごはん | 牛乳 | 【かみかみ献立】 がんもの含め煮 切干大根の焼きそば風 かみかみ豚汁 | 牛乳 がんも さつま 揚げ 豚肉 茎わかめ 味噌 高野豆腐 | 米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 | にんじん 切り干し大根 も やし ピーマン ごぼう 玉 ねぎ つきこんにやく | 825 | 31.9 |
| 12 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | セルブのブルコギ丼 チョコレートサラダ チンゲンサイスープ | 牛乳 豚肉 わかめ 刻みのり なると | 米 麦 マロニー いら りごまじゃがいも ご ま油 | 玉ねぎ にんじん たら 小 松菜 にんにく キャベツ えのき | 741 | 27.5 |
| 13 | 火 | ごはん | 牛乳 | 鯖のカレー焼き 五目きんぴら 厚揚げと小松菜のみそ汁 | 牛乳 さば 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ 味噌 | 米 じゃがいも いら りごま サラダ油 砂糖 | ごぼう にんじん さやい ん げんつきこんにやく 玉ねぎ 小松菜えのきたけ しょうが | 793 | 32.9 |
| 14 | 水 | ゆで中華麺 | 牛乳 | タンメンスープ 笹かまののりマヨ焼き 昆布あえ | 牛乳 豚肉 うずら卵 笹かまぼこ 青大豆 こんぶ | 中華麺 マヨネーズ サラダ油 | キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン 長ねぎ もやし 小 松菜 | 771 | 35.6 |
| 15 | 木 | ごはん | 牛乳 | コーン焼売 ナムル ジャージャン豆腐 | 牛乳 コーンしゅうま い 豚肉 厚揚げ 味噌 | 米 いらりごま でんぷ ん 砂糖 サラダ油 ごま | コーン もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 干しい たけ 長ねぎ しょうが に | 848 | 31.2 |
| 16 | 金 | 黒糖こめ粉パン | 牛乳 | じゃがいもグラタン スパゲティサラダ コンソメスープ | 牛乳 ツナ 牛乳 チーズ脱脂粉乳 ベー コン | 米粉パン 黒糖 スパゲティ いらりごま 砂糖 サラダ油 米粉 | じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん きゅうり コーン 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 切干大根の炒り煮 いわしのつみれ汁 | 牛乳 厚焼き玉子 豆 腐 さつま揚げ いわしつ | 米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 | 切り干し大根 にんじん ご ぼうつきこんにやく さやい んげん 玉ねぎ | 789 | 28.5 |
| 20 | 火 | 黒豆と梅のごはん | 牛乳 | 【食育の日：和歌山県】 かつおフライ みかんサラダ けんちん汁 | 牛乳 黒豆 かつお わかめ 高野豆腐 | 米 じゃがいも すり ごま 砂糖 サラダ油 | キャベツ にんじん ごぼう つきこんにやく 干しいた け 長ねぎ | 777 | 27.7 |
| 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 | 牛乳 豚ひき肉 わか め 大豆ミート ひきわり 大豆 | ソフト麺 いらりごま 米粉 砂糖 サラダ油 | にんじん 玉ねぎ 干しい たけ トマト キャベツ しょうが 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 にんじんのツナ炒め ワンタンスープ | 牛乳 厚揚げ ツナ 豚肉 うずら卵 | 米 ワンタン すりご ま 砂糖 サラダ油 ごま | にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ キャベツ 干しい たけ 小松菜 トマト | 792 | 29.0 |
| 23 | 金 | コーンライス | 牛乳 | 白身魚のトマトチーズ焼き ビーンズサラダ 豆乳クリームスープ | 牛乳 ホキ 白いんげ ん豆 ミックスビーンズ 豆 | 米 じゃがいも 米粉 砂糖 サラダ油 | コーン トマト キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 小松菜 エリンギ | 800 | 35.1 |
| 26 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | セルブの豚キムチ丼 ローストポテト かき卵みそ汁 | 牛乳 豚肉 卵 大豆 豆腐 味噌 | 米 麦 マロニー ご ま油 じゃがいも 砂糖 | 玉ねぎ たら にんじん 小 松菜 キムチ | 818 | 32.0 |
| 27 | 火 | ごはん | 牛乳 | あじフライ あじさい和え ごまみそ汁 | 牛乳 あじ 厚揚げ 大豆 味噌 | 米 じゃがいも ねり ごま すりごま 米油 | キャベツ 紫キャベツ にん じん もやし コーン しめ じ 玉ねぎ | 761 | 28.7 |
| 28 | 水 | ごはん | 牛乳 | 豚肉の梅マヨ焼き 五目豆 具だくさん汁 | 牛乳 豚肉 大豆 油 揚げ ちくわ 味噌 | 米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 | にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ さやいんげん | 778 | 32.8 |
| 29 | 木 | ごはん | 牛乳 | ミートボール酢豚 ピリ辛きゅうり 春雨スープ | 牛乳 鶏肉団子 厚揚 げ 豆腐 なると | 米 春雨 いらりごま でんぷん 砂糖 ごま 油 ラー油 サラダ油 | ピーマン きゅうり 玉ねぎ にんじん えのきたけ | 769 | 26.2 |
| 30 | 金 | ごはん | 牛乳 | スパイスキーマカレー ひじきサラダ ヨーグルト | 牛乳 豚ひき肉 ひじ き 大豆ミート 大豆ペー | 米 じゃがいも サラ ダ油 米粉 | 玉ねぎ にんじん きゅうり サラダこんにやく コーン しょうが にんにく | 860 | 26.7 |

一食平均エネルギー：794 Kcal

たんぱく質：30.6 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。