

令和5年 7月分

学校給食献立表

[牧小学校]上越市教育委員会

| 日 | 曜 | 献立名 | | 使用材料名 | | | 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 | | | 体の調子を整えるもの |
| 3 | 月 | ごはん | 牛乳 | だいずいりぶたキムチいため あおのりポテト ちゅうかコーンスープ | 牛乳 豚肉 大豆 みそ 青のり 卵 | 米 米油 砂糖 でんぷん ジャがいも | もやし なら キムチ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし | 648 | 25.1 |
| 4 | 火 | ごはん | 牛乳 | さばのソースに こんぶあえ じゃがいものみそしる | 牛乳 さば 昆布 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 | 米 砂糖 ジャがいも | しょうが キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきたけ | 702 | 25.7 |
| 5 | 水 | ちゅうかめん | 牛乳 | みそラーメンスープ やきぎょうざ わかめサラダ | 牛乳 豚肉 鶏肉 みそ わかめ | 中華麺 米油 小麦粉 砂糖 ごま | しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ メンマ きくらげ とうもろこし なら もやし きゅうり | 632 | 27.3 |
| 6 | 木 | ごはん | 牛乳 | しろみざかなとあおだいの ごまみそやき ズッキーニのガーリック バターソテー わかめスープ | 牛乳 ホキ 青大豆 みそ ベーコン 豆腐 なた わかめ | 米 砂糖 ごま バター | キャベツ ズッキーニ とうもろこし にんじん にんにく もやし 長ねぎ | 594 | 28.2 |
| 7 | 金 | ゆかりごはん | 牛乳 | 【七夕献立】 ハンバーグのおろしソースがけ あまのがわサラダ たなばたじる たなばたゼリー | 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ | 米 砂糖 春雨 ごま油 | ゆかり粉 玉ねぎ だいこん もやし きゅうり にんじん たけのこ えのきたけ オクラ | 651 | 23.2 |
| 10 | 月 | ごはん | 牛乳 | あじのこうみやき なめたけあえ みそあじにくじゃが | 牛乳 あじ 豚肉 厚揚げ みそ | 米 ごま油 ジャがいも 砂糖 | しょうが 長ねぎ キャベツ もやし にんじん ほうれん草 なめたけ 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく | 625 | 30.5 |
| 11 | 火 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさと&防犯週間献立】 いかのカレーあげ さやいんげんのごまあえ はっこうのまちのなつのっぺい | 牛乳 いか かまぼこ 厚揚げ | 米 でんぷん 小麦粉 米油 ごま 砂糖 じゃがいも | しょうが もやし さやいんげん にんじん 干しいたけ こんにゃく ゆがお 枝豆 | 655 | 28.5 |
| 12 | 水 | ソフトめん | 牛乳 | ツナトマトソース えだまめサラダ ヨーグルト | 牛乳 ベーコン ツナ ヨーグルト | ソフト麺 オリーブ油 米粉 米油 砂糖 | 玉ねぎ にんじん トマト ズッキーニ エリンギ にんにく トマト水煮 枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし | 695 | 29.2 |
| 13 | 木 | むぎごはん | 牛乳 | セルフのチンジャオロースーどん ゆでとうもろこし トマトとたまごのスープ | 牛乳 豚肉 卵 | 米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ジャがいも | しょうが たけのこ 玉ねぎ ピーマン とうもろこし トマト ほうれん草 | 604 | 26.8 |
| 14 | 金 | ごはん | 牛乳 | あつあげのチリソース じゃがいものきんぴら にらたまじる | 牛乳 厚揚げ 豚肉 卵 | 米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま | 長ねぎ しょうが にんにく エリンギ にんじん ピーマン こんにゃく キャベツ 玉ねぎ えのきたけ なら | 633 | 23.3 |
| 18 | 火 | ごはん | 牛乳 | さけのにんにくじょうゆやき ゴーヤチャンプルー わかめのみそしる | 牛乳 鮭 ハム 厚揚げ 卵 かつお節 わかめ みそ 大豆 | 米 米油 ジャがいも | にんにく もやし ゴーヤ にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ | 621 | 30.5 |
| 19 | 水 | ごはん | 牛乳 | 【食育の日献立】 日本一周味めぐり～四国地方～ チキンナンパン ゆずドレッシングサラダ むぎみそしる | 牛乳 鶏肉 生揚げ 麦みそ | 米 でんぷん 小麦粉 米油 マヨネーズ 砂糖 オリーブ油 | レモン キャベツ きゅうり にんじん ゆず 玉ねぎ ほうれん草 | 673 | 23.8 |
| 20 | 木 | ごはん | 牛乳 | ししゃものてんぱら うめあえ なつとんじる | 牛乳 子持ちししゃも 豆腐 豚肉 みそ 大豆 | 米 小麦粉 マヨネーズ 米油 ジャがいも | もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ なす オクラ | 637 | 24.8 |
| 21 | 金 | こめこのアップルパン | 牛乳 | オムレツのラタトゥイユソース チーズポテト やさいスープ | 牛乳 卵 粉チーズ ベーコン | 米粉パン オリーブ油 砂糖 ジャがいも 米油 | りんご にんにく なす 玉ねぎ ズッキーニ トマト キャベツ にんじん しめじ とうもろこし | 607 | 25.2 |
| 24 | 月 | むぎごはん | 牛乳 | なつやさいのキーマカレー アーモンドサラダ | 牛乳 豚肉 大豆 | 米 大麦 ジャがいも 米油 カレールウ アーモンド | しょうが にんにく 玉ねぎ なす トマト ピーマン りんご キャベツ きゅうり とうもろこし | 667 | 23.5 |

一食平均エネルギー:643 Kcal

たんぱく質:26.4 g

脂質:17.6 g

食塩:2.2 g