

令和5年 7月分

学校給食献立表

[牧中学校]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	大豆入り豚キムチ炒め 青のりポテト 中華コーンスープ	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	762	28.9
4	火	ごはん	牛乳	さばのソース煮 昆布和え じゃがいものみそ汁	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	796	28.1
5	水	中華麺	牛乳	味噌ラーメンスープ 焼き餃子 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	812	33.9
6	木	ごはん	牛乳	白身魚と青大豆のごま味噌焼き 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	697	32.6
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かけ 天の川サラダ 七夕汁 七夕ゼリー	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	762	26.3
10	月	ごはん	牛乳	あじの香味焼き なめたけあえ みそ味肉じゃが	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	734	35.4
11	火	ごはん	牛乳	【ふるさと&防犯週間献立】 いかのカレー揚げ さやいんげんのごま和え 発酵のまちの夏のっぺい	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 ジャがいも	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	772	32.6
12	水	ソフトめん	牛乳	ツナトマトソース 枝豆サラダ 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	839	34.3
13	木	麦ごはん	牛乳	セルフのチンジャオロースー并 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	715	31.1
14	金	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソース じゃがいもの金平 なら玉汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 卵	米 米油 砂糖 でんぷん ジャがいも 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	763	28.3
18	火	ごはん	牛乳	鮭のにんにく醤油焼き ゴーヤチャンプルー わかめのみそ汁	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	734	35.5
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 麦みそ汁	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	797	27.8
20	木	ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら 梅和え 夏豚汁	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	781	32.7
21	金	米粉のアップルパン	牛乳	オムレツのラタトゥイユソース チーズポテト 野菜スープ	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	749	30.7
24	月	麦ごはん	牛乳	夏野菜のキーマカレー 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	790	27.3

一食平均エネルギー:767 Kcal

たんぱく質:31.0 g

脂質:19.8 g

食塩:2.7 g