

令和5年 6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	
1	木	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンバ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ヨーグルト	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも ワンタン	しょうが にんにく こんにやく たけのこ もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ 長ねぎ	742	31.9	
2	金	ごはん	牛乳	がんもどき野菜あんかけ ごまあえ じゃがいもとちくわのみそ汁	牛乳 がんもどき 豚肉 豆腐 ちくわ みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ ほうれん草 もやし 長ねぎ	858	34.4	
5	月	麦ごはん	牛乳	大豆入りカレー こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 青大豆 大豆	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん りんご こんにやく もやし きゅうり とうもろこし	797	25.5	
6	火	ごはん	牛乳	いかの竜田揚げ アスパラガスの昆布和え けんちん汁	牛乳 いか 昆布 豆腐 ちくわ	米 でんぷん 米油 ごま油 じゃがいも	しょうが ★アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん ごぼう しめじ こんにやく 長ねぎ	746	29.7	
7	水	うどん	牛乳	かきたま汁 わかさぎフライ さやいんげんのごまあえ	牛乳 かまぼこ 油揚げ 卵 わかさぎ	うどん でんぷん パン粉 小麦粉 米油 ごま 砂糖	たまねぎ にんじん えのきたけ さやえんどう キャベツ もやし さやいんげん	783	30.0	
8	木	ごはん	牛乳	豚肉とピーマンの生姜炒め かりこりきゅうり わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	たまねぎ エリンギ ピーマン しょうが きゅうり 長ねぎ	717	30.6	
9	金	ごはん	牛乳	カップ納豆 磯香和え 肉じゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉	米 じゃがいも 米油 砂糖	もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん こんにやく	725	30.8	
12	月	ごはん	牛乳	いわしのオレンジ煮 梅マヨ和え 具だくさん汁	牛乳 いわし 豚肉 豆腐	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	オレンジ キャベツ きゅうり にんじん 梅 だいこん えのきたけ こんにやく 長ねぎ	713	26.7	
13	火	給食なし								
14	水	給食なし								
15	木	ごはん	牛乳	厚揚げの薬味ソースがけ たくあん和え メギスのつみれとアスパラのみそ汁	牛乳 厚揚げ かつお節 めぎす みそ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん ★アスパラガス こんにやく	701	28.5	
16	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのフライ ごまケチャップソース 風味あえ 車麩のみそ汁	牛乳 さめ わかめ みそ 大豆	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま 麩	もやし キャベツ きゅうり 福神漬 たまねぎ えのきたけ にんじん	790	27.3	
19	月	麦ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～沖縄県～ セルフのもずくそばろ丼 人参のごまサラダ 豆腐のみそ汁 シークワサーゼリー	牛乳 もずく 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャベツ もやし とうもろこし えのきたけ 長ねぎ シークワサー	746	28.8	
20	火	ごはん	牛乳	大豆コロッケ 茎わかめの金平 鶏だんご汁	牛乳 大豆 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ 鶏肉 豆腐	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく だいこん ごぼう しいたけ	832	28.3	
21	水	ごはん	牛乳	さばの香味焼き ごぼうのみそ炒め 春雨スープ	牛乳 さば 豚肉 みそ 豆腐	米 ごま油 米油 砂糖 春雨	しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん もやし チンゲンサイ メンマ 干しいたけ	725	31.6	
22	木	ごはん	牛乳	五目厚焼玉子 切干大根の焼きそば風炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 卵 鶏肉 もずく ハム 青のり 生揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米油 じゃがいも	たけのこ にんじん ★切り干し大根 キャベツ ピーマン たまねぎ ほうれん草	745	26.7	
23	金	きなこ 揚げパン	牛乳	しょうゆフレンチ かぶのポトフ	きなこ 牛乳 豚肉 ウインナー	パン 米油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	もやし ほうれん草 とうもろこし かぶ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	755	30.0	
26	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツとアーモンドのサラダ	牛乳 豚肉	米 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ アーモンド	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ 枝豆 トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	817	26.8	
27	火	ごはん	牛乳	シシャモの粒マスタード焼き じゃがいものきんぴら 五目スープ	牛乳 ししゃも さつま揚げ 豚肉 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	にんじん さやいんげん こんにやく キャベツ たまねぎ しめじ きくらげ メンマ とうもろこし	757	30.9	
28	水	ごはん	牛乳	あじのトマトチーズ焼き なめたけあえ かきたまみそ汁	牛乳 あじ チーズ 豆腐 卵 みそ	米 オリーブ油	たまねぎ にんにく もやし にんじん ほうれん草 なめたけ	709	35.0	
29	木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル マーボー厚揚げ	牛乳 すけとうだら 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 米油 でんぷん	とうもろこし たまねぎ もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ にら 長ねぎ	802	31.2	
30	金	米粉の 黒糖パン	牛乳	トマトソースオムレツ キャベツとブロッコリーのソテー 豆乳コーンスープ	牛乳 卵 ツナ ベーコン 豆乳	パン 黒砂糖 砂糖 オリーブ油 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	たまねぎ トマト にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし パセリ	805	34.0	

一食平均エネルギー:763 Kcal

たんぱく質:29.9 g

脂質:20.5 g

食塩:2.5 g

・献立は食材料の入荷状況やO157、ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。・★の食材は牧区でとれた野菜です。