

令和6年 6月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔小学校B〕上越市教育委員会

日	曜	献立		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
★ 4日～10日は、「 ^は 歯と口の健康週間 ^{くち けんこうしゅうかん} 」です。このことにちなんで、3日～5日の給食で、 ^{きょうりょく} じょうぶな歯をつくるために、 ^は 大切なことは ^{たいせつ} 何を ^{まな} 学んでいきましょう。									
3	月			セルフのかみかみどん ローストポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん 米油 さとう じゃがいも でんぶ ごま ごま油	ごぼう メンマ こんにやく ピーマン にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ	614	20.4
4	火			やさしいゅうまい チャブチェ とうふのちゅうかに	牛乳 鶏肉 豚肉 なた ツナ 豆腐 大豆たんぱく	ごはん 米油 でんぶ パン粉 さとう 小麦粉 春雨 ごま油 ラード	コーン にんじん ほうれん草 しょうが たまねぎ ピーマン にんにく もやし メンマ にら	648	24.2
5	水			カレーなんばんじる いわしのカリカリやき のりずあえ	ジョア 脱脂粉乳 豚肉 油揚げ いわし のり	うどん さとう でんぶ カレールウ じゃがいも 玄米 なたね油 米油	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが ほうれん草 もやし	624	23.3
6	木			ぶたにくのにんにくじょうゆかけ きゅうりのごまふうみあえ かぶのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ	ごはん 米粉 さとう ごま じゃがいも	にんにく きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ かぶ	611	26.1
7	金			あつあげとぶたにくのしおこうじため こんぶあえ にらたまスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 こんぶ 糸かまぼこ	ごはん ごま油 でんぶ	しょうが キャベツ もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ えのきたけ にら	600	24.8
10	月			セルフのツナそばろどん なめたけおひたし たまねぎのみそしる	牛乳 大豆 ツナ 豆腐 みそ	ごはん 米油 さとう じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが ピーマン キャベツ ほうれん草 なめたけ たまねぎ	623	24.3
11	火			いかのガーリックパンこやき コールスローサラダ とうにゅうコーンチャウダー	牛乳 いか ベーコン いんげん豆 豆乳	こめ粉パン オリブ油 パン粉 米油 さとう じゃがいも 米粉	りんご にんにく きゅうり キャベツ パセリ にんじん たまねぎ コーン	634	30.6
12	水			やきざけ いそあえ しおにくじゃが	牛乳 鮭 のり 豚肉 厚揚げ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	もやし ほうれん草 にんじん にんにく たまねぎ こんにやく	650	28.6
13	木			ぶたにくとこうやとうふのあげに ごまあえ もずくのみそしる	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐 もずく みそ	ごはん でんぶ 米粉 米油 さとう じゃがいも ごま	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ 長ねぎ	657	26.1
14	金			キーマカレー ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 大豆	小麦粉 米粉 なたね油 米油 グラニュー糖 カレールウ ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ エリンギ トマト キャベツ ブロッコリー コーン	612	26.1
★17日は、 ^{にち} 食育の日 ^{しきよく} 献立 ^{ひこんだて} です。 ^{にいがたけん} 新潟県の名物「タレカツ丼」 ^{どん あまから} 甘辛い ^あ しょうゆ ^{どりりやうり} ダレに揚げたカツをのせた ^{あじ} 并料理 ^{あじ} を味わいましょう。									
17	月			(しよくいくの日 ～にいがたけん～) セルフのタレカツどん 上越産キャベツのたくあんあえ たまごいりたけのこじる	牛乳 豚肉 大豆 ツナ 豆腐 卵 みそ	ごはん パン粉 小麦粉 米油 さとう じゃがいも でんぶ	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ にんじん たけのこ さやえんどう	662	26.5
18	火			さばのみそに やみつきキャベツ けんちんじる	牛乳 さば みそ こんぶ 豆腐	ごはん さとう ごま油 じゃがいも	だいこん しょうが キャベツ きゅうり にんじん にんにく 干しいたけ かぶ ごぼう こんにやく 長ねぎ	615	26.2
19	水			ちゃんぽんスープ ちゅうかあえ てづくりココアカップケーキ	牛乳 豚肉 なた 豆乳	中華めん 米油 でんぶ さとう ごま油 米粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ キャベツ コーン もやし きゅうり	652	24.3
20	木			ゆかりごはん ホッケのてりやき きりぼしだいこんとツナのいためもの じゃがいものみそしる	牛乳 ホッケ ツナ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	ごはん ごま油 さとう じゃがいも	赤じそ しょうが にんにく にら にんじん 切干大根 キャベツ たまねぎ	629	27.4
★21日は、 ^{にち} ふるさと ^{こんだて} 献立 ^{じょうえつさん} です。 ^{じょうえつさん} 上越産 ^{あじ} の車麩 ^{あじ} 、 ^{じょうえつさん} 能生 ^{あじ} の海でとれた「めぎす」と上越産のキャベツを味わいましょう。									
21	金			(ふるさとこんだて) くるまふのあげに 上越産キャベツとエリンギのガーリックソテー めぎすのつみれじる	牛乳 ベーコン めぎす 大豆 みそ	ごはん ふ でんぶ 米粉 米油 じゃがいも さとう	にんにく にんじん エリンギ キャベツ アスパラガス たまねぎ ごぼう 長ねぎ	647	22.9
24	月			はるまき はるさめサラダ ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 なた 豆腐	ごはん 大豆油 ラード 春雨 小麦粉 米粉 さとう 米油 ごま油 でんぶ	にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ ほうれん草 メンマ 長ねぎ しょうが	681	19.9
25	火			ブルーベリージャム オムレツのラタトゥイユソース あおだいずサラダ オニオンスープ	牛乳 卵 青大豆 ベーコン	パン さとう タビオカ 大豆油 オリブ油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ブルーベリー にんにく たまねぎ ズッキーニ なす トマト キャベツ きゅうり にんじん	613	23.5
26	水			フレッシュトマトのミートソース カミカミサラダ	牛乳 豚肉 大豆ミート くきわかめ	ソフトめん 米油 米粉 ハヤシルウ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト もやし きゅうり コーン	640	27.4
27	木			ささかまのおこのみやき たけのこのごまきんぴら かぼちゃのみそしる さくらんぼゼリー	牛乳 笹かまぼこ 青のり 花がつお 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	ごはん じゃがいも 米油 ノンエッグマヨネーズ さとう ごま でんぶ	にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん かぼちゃ たまねぎ さくらんぼ	658	22.7
28	金			セルフのビビンバどん おさつスティック とうふのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 なた 豆腐	ごはん 大麦 さつまいも 米油 さとう ごま油	しらたき にんにく しょうが にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ 長ねぎ	638	23.3

一食平均エネルギー：635 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：17.6 g

食塩：1.9 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。