

令和6年 7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		
1 月	ごはん 	牛乳 	にくだんごのすぶたふう ちゅうかあえ メンマのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく わかめ 豆腐	ごはん さとう なたね油 じゃがいも 米油 でんぶん ごま油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ビーマン キャベツ ほうれん草 メンマ 長ねぎ	646 22.2
2 火	ごはん 	牛乳 	だしまきたまごの しょうがじょうゆがけ ごまおひたし なつののっぺいじる	牛乳 卵 ちくわ 厚揚げ	ごはん さとう でんぶん なたね油 ごま じゃがいも	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん 干しいたけ こんにやく とうがん さやいんげん	607 23.0
3 水	ごはん 	牛乳 	さけのしおこうじやき あつあげときりぼしだいこんの うまからいため おくらとかぼちゃのみそしる	牛乳 さけ ベーコン 厚揚げ 油揚げ みそ	ごはん 米油 さとう	にんじん 切干大根 たまねぎ オクラ かぼちゃ	632 29.4
☆沖縄には昔から「ぬちぐすい（命の薬）」という考え方があります。「普段の食事で病気を直したり予防したりできる栄養バランスのよい食事」のこトです。今日は、沖縄の学校給食で食べられている「もずくそばろ井」と、食堂の定番メニュー、具だくさんの「うちなーみそ汁」を味わいましょう。							
4 木	ごはん 	牛乳 	【食育の日こんだて 沖縄県】 セルフのもずくツナそばろどん ローストポテト たまごいりうちなーみそしる	牛乳 ツナ 大豆 もずく 豚肉 豆腐 卵 みそ	ごはん 米油 さとう でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが しめじ 小松菜 葉ねぎ	662 25.5
☆七夕にちなみ、星や天の川をイメージしたこんだてです。願い事を思い浮かべながらいただきますしよ。							
5 金	ごはん 	牛乳 	【たなばたこんだて】 ほしのハンバーグ きらきらあまのがわソース コールスローサラダ そうめんじる たなばたゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく かまぼこ	ごはん さとう 米油 でんぶん そうめん 水あめ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん 黄ピーマン キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ひゅうがなつ	628 20.5
8 月	ごはん 	牛乳 	のりにつくだに あげコーンしゅうまい じゃがいもとズッキーニのソテー トマトとたまごのスープ	のり 牛乳 たら 豆腐 大豆たんぱく ベーコン 小麦たんぱく 卵 糸かまぼこ	ごはん 水あめ さとう パン粉 小麦粉 ラード 米油 でんぶん じゃがいも	コーン にんじん キャベツ ズッキーニ たまねぎ えのきたけ トマト 長ねぎ	608 19.8
9 火	ごはん 	牛乳 	さばのこうみやき ゆかりあえ じゃがいものみそしる	牛乳 さば 豆腐 わかめ みそ	ごはん ごま油 じゃがいも	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 赤じそ	599 25.4
10 水	ゆで ちゅうかめん 	牛乳 	わかめラーメン いわしのカリカリやき きゅうりともやしのごまナムル	牛乳 豚肉 なたね わかめ いわし	中華めん ごま油 さとう 水あめ 玄米 じゃがいも でんぶん 米粉パン粉 なたね油 パーム油 米油 ごま	メンマ にんにく しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ きゅうり もやし	669 29.0
11 木	ごはん 	牛乳 	セルフのタコライス あおだいずのマヨサラダ なすのカレースープ	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 ベーコン	ごはん 米油 さとう 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 キャベツ コーン ほうれん草 なす	608 23.3
☆7月12日は「上越市防犯の日」です。防犯の合言葉「いかのおすし」にちなんだ献立が登場します。いか料理を食べながら、いざという時の対応を覚えましょう。							
12 金	ごはん 	牛乳 	【ほうはんのひこんだて】 いかのしおからあげ こんぶあえ とうがんいりとんじる	牛乳 いか こんぶ 豚肉 豆腐 みそ	ごはん さとう でんぶん 米粉 米油 ごま油 じゃがいも	にんにく もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうがん こんにやく	639 28.2
16 火	こめこの こくぱん 	牛乳 	なすとペンネの とうにゅうシュレツドやき フレンチサラダ ウインナーのスープ	牛乳 ツナ 豆乳シュレツド ウインナー	こめ粉パン 黒さとう 米油 ペンネ じゃがいも	にんにく たまねぎ なす トマト コーン キャベツ きゅうり にんじん エリンギ パセリ	630 23.6
17 水	ソフトめん 	牛乳 	ジャージャーめん くきわかめサラダ	牛乳 豚肉 大豆 みそ くきわかめ	ソフトめん 米油 でんぶん ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ エリンギ たけのこ なら きゅうり もやし	621 29.0
☆今が旬！毎年大好評のこの日がやってきました。 上越でとれたおいしい枝豆を、塩ゆでていただきますしよ！							
18 木	むぎごはん 	牛乳 	【ふるさとこんだて】 なつやさいカレー こんにやくサラダ 上越のおいしいえだまめ	牛乳 豚肉	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト キャベツ きゅうり こんにやく コーン えだまめ	653 20.4
19 金	ごはん 	牛乳 	あつあげのチリソースがけ にんじんしりしり いわしのつみれじる	牛乳 厚揚げ ツナ いわし たら 打ち豆 大豆 みそ	ごはん ごま油 さとう 米油 なたね油 でんぶん	しょうが 長ねぎ にんじん もやし えのきたけ たまねぎ	650 27.3
22 月	ごはん 	牛乳 	たらとこうやどうふのあげに やみつきごまきゅうり ごもくみそしる	牛乳 たら 高野豆腐 青のり 油揚げ みそ	ごはん でんぶん コーンフラワー 米粉 米油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	きゅうり キャベツ にんにく にんじん たまねぎ ほうれん草	647 24.3
23 火	ごはん 	牛乳 	チンジャオロースー ガーリックポテト ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 豆腐 糸かまぼこ	ごはん 米油 さとう でんぶん じゃがいも オリーブ油 ごま油	しょうが たけのこ ビーマン 赤ピーマン しらたき にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ	608 22.8
24 水	1学期終業式(給食なし)						

一食平均エネルギー：632 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：17.6 g

食塩：1.9 g

