

令和7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	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質			
	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	Kcal	g		
★4日～10日は「 ^{にち} 歯と口の健康週間」です。これにちなみ、3日～5日の ^{にち} 給食で、 ^{にち} じょうぶな歯をつくるために大切なことは何かを ^{きゅうしょく た} 給食を食べながら ^{まな} 学んでいきましょう。										
2	月			～歯と口の健康週間～ たらとだいのあげに きゅうりのごまふうみあえ はるやさいのみそしる	牛乳 たら 大豆 厚揚げ みそ	ごはん でんぶん 米油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	きゅうり にんじん 切干大根 キャベツ	672	23.8	
3	火			いちごジャム やきメンチカツ コールスローサラダ たまごとうれんそうのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 かまぼこ 卵	パン さとう 水あめ 豚脂 米粉 なたね油 米油 でんぶん	いちご たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン えのきたけ ほうれん草	600	24.6	
4	水			とんじるラーメンスープ ぎょうざ ほうれんそうのちゅうかふうサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ きなこ 植物性たんぱく	中華めん 米油 豚脂 でんぶん 小麦粉 水あめ 春雨 さとう ごま油	にんにく たまねぎ もやし キャベツ にら しょうが にんじん ほうれん草	643	26.5	
5	木			いわしのカリカリやき くきわかめのきんぴら みそけんちんじる	牛乳 いわし 豚肉 くきわかめ さつまあげ 油揚げ 豆腐 みそ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん 米粉 米油 ごま油	しょうが にんじん こんにゃく ごぼう 干ししいたけ 長ねぎ	645	24.4	
6	金			セルフのかみかみツナそぼろどん コーンおひたし じゃがいもとにらのみそしる	牛乳 大豆 ツナ 厚揚げ みそ	ごはん 米油 さとう でんぶん じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく ピーマン キャベツ ほうれん草 ホールコーン たまねぎ えのきたけ にら	617	23.1	
9	月			ハンバーグのトマトソースがけ やさいとおまめのサラダ コーンオニオンスープ	牛乳 豚肉 大豆たんぱく 青大豆 ベーコン	ごはん ラード でんぶん さとう じゃがいも 米油	たまねぎ トマト キャベツ にんじん ホールコーン ブロッコリー	624	22.8	
10	火			あつやきたまご ごもくいため あつあげのみそしる	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ わかめ みそ	ごはん さとう 米油 でんぶん じゃがいも	にんじん しらたき キャベツ 干ししいたけ ピーマン たまねぎ	603	24.0	
11	水			なすとトマトの ビーンズミートソース くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 くきわかめ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト なす こんにゃく キャベツ ホールコーン	612	25.7	
12	木			あじフライ なめたけあえ くるまふのみそしる	牛乳 あじ 豆腐 みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 米油 ふ じゃがいも	もやし きゅうり ほうれん草 なめたけ だいこん にんじん 長ねぎ	607	23.8	
13	金			あつあげのそぼろあん いそマヨサラダ しんじゃがともずくのみそしる	牛乳 厚揚げ 豚肉 のり もずく みそ	ごはん 米油 さとう でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが 長ねぎ もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ えのきたけ	625	23.2	
16	月			キーマカレー グリーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト きゅうり キャベツ ブロッコリー	631	22.9	
17	火			オムレツの ケチャップソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー ミートボールのとうにゅうスープ	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく いんげん豆 無調整豆乳	こめ粉パン さとう 米油 でんぶん じゃがいも	りんご キャベツ しめじ ほうれん草 ホールコーン たまねぎ にんじん	652	29.5	
★18日は、 ^{にち} 減塩の日 ^{げんえん ひ} 献立です。おいしく ^た 食べられて、 ^{げんえん くふう} 減塩の工夫がされた ^{きゅうしょく あじ} 給食を味わいましょう。						良塩くん ©2017日本高血圧学会				
18	水			【減塩の日 献立】 やきざけのさっぱりレモンじょうゆ こんぶあえ スタミナとんじる	牛乳 鮭 こんぶ 豚肉 豆腐 みそ	ごはん さとう ごま油 米油 じゃがいも	レモン汁 にんじん もやし ほうれん草 にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく 長ねぎ	610	27.2	
19	木			あつあげとキャベツの みそいため ローストポテト レタスのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 豆腐 なたと	ごはん 米油 でんぶん じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ レタス	607	23.6	
★20日は、 ^{にち} ふるさと ^{こんだて} 献立です。 ^{じょうえつさん} 上越産のキャベツと ^{じょうえつ きょうどりょうり} 上越の郷土料理「 ^{じる} たけのこ汁」、 ^{にいがたけん} 新潟県のグルメ「 ^{にいがたけん} タレカツ」をいただきます。									上越市食育推進キャラクター もぐもぐジョッピー	
20	金			【ふるさと献立】 タレカツ 上越産キャベツのたくあんあえ ツナいりたけのこじる	牛乳 豚肉 大豆 ツナ みそ	ごはん パン粉 小麦粉 米油 さとう じゃがいも	キャベツ もやし たくあん にんじん たまねぎ たけのこ 長ねぎ	639	23.3	
23	月			セルフのやきにくどん あおのりポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 青のり 豆腐 わかめ	ごはん ごま油 さとう でんぶん じゃがいも 米油	にんにく たまねぎ にら にんじん えのきたけ	611	21.6	
★24日は食育の日献立です。 ^{にち} 富山県では、 ^{しよくいく ひ} いかなの ^{こんだて} 漁獲量が多く、 ^{とやまけん} 魚の ^{ぎやくりょう おお} おいしい ^{さかな} 産地でもあります。 また ^{とやま} 富山といえ ^{とやまけん} ばかま ^{きょうどりょうり} ぼこ ^{とやまけん} が有名ですね。「よごし」とは ^{とやまけん} 富山県の郷土料理で ^{とやまけん} ごま ^{きょうどりょうり} みそあえのことです。										
24	火			【食育の日 ～富山県～】 いかなのからあげ よごし（ごまみそあえ） かまぼこのみそしる	牛乳 いか みそ かまぼこ 豆腐	ごはん でんぶん 米粉 米油 ごま さとう	しょうが ほうれん草 キャベツ もやし にんじん たまねぎ ごぼう 長ねぎ	627	25.5	
25	水			ちゃんぽんスープ やさしいしょうまい きりぼしだいこんのナムル	牛乳 豚肉 なたと 鶏肉 大豆たんぱく	うどん 米油 でんぶん パン粉 小麦粉 さとう ごま油	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ メンマ 長ねぎ スイートコーン ほうれん草 切干大根 もやし	626	24.2	
26	木			さばのカレーやき あおだいのゆかりあえ しおこうじにくじゃが	牛乳 さば 青大豆 豚肉 厚揚げ	ごはん 米油 新じゃがいも さとう	しょうが もやし キャベツ 赤じそ たまねぎ にんじん さやいんげん	654	28.5	
27	金			ホイコーロー ほうれんそうのおひたし なるとのスープ ひゅうがなつゼリー	牛乳 豚肉 みそ なたと	ごはん 米油 さとう ごま油 でんぶん 緑豆春雨	キャベツ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ 長ねぎ ひゅうがなつ	626	23.7	
30	月			たちうおのフライ だししょうゆかけ ひじきのいりに 上越産キャベツのみそしる	牛乳 たちうお ひじき 打ち豆 油揚げ みそ	ごはん 小麦粉 米油 さとう	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ キャベツ ほうれん草	658	22.8	

一食平均エネルギー：628 Kcal

たんぱく質：24.5 g

脂質：17.7 g

食塩：1.9 g

★献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

八千浦小学校の歯と口の健康週間