

令和7年 7月分

学 校 給 食 献 立 表

〔城西中学校〕上越市教育委員会

日 曜	献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー	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
1	火		 ししゃもの一味焼き のりあえ 夏野菜マーボー	牛乳 ししゃも のり 豚肉 厚揚げ 味噌	米 米油 砂糖 でん粉	にんじん キャベツ ほうれん草 にんにく たまねぎ かぼちゃ なす にら	759	34.1
2	水		 トマトのハヤシライス ひじきサラダ	牛乳 豚肉 いんげん豆 ひじき	米 精麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト もやし キャベツ	741	24.4
3	木		 いちごジャム オムレツのラタトゥイユソースかけ ブロッコリーとコーンのソテー かぼちゃの豆乳ポタージュ	牛乳 卵 ベーコン 無調整豆乳	パン 砂糖 タピオカでん粉 大豆油 オリーブ油 米油 じゃがいも 米粉	いちご にんにく ズッキーニ なす トマト にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン たまねぎ かぼちゃ	744	29.5
4	金		 さばのカレー焼き コーンと枝豆のマヨサラダ もやしとわかめのみそ汁	牛乳 鯖 厚揚げ わかめ 大豆 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ 切干大根 えだまめ ホールコーン にんじん もやし えのきたけ	801	33.8
7	月		 七タラーメン いわしのカリカリ焼き 天の川サラダ サイダー味ゼリー	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ いわし	中華めん 米油 じゃがいも 米粉 水あめ なたね油 春雨 砂糖	メンマ たまねぎ にんじん 長ねぎほうれん草 しょうが きゅうり キャベツ レモン汁	788	32.1
8	火		 【防犯の日献立】 いかの塩から揚げ ゆかりあえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか 青大豆 厚揚げ 大豆 味噌	米 でん粉 米粉 米油 じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ もやし ゆかり粉 たまねぎ なす さやいんげん	780	32.9
9	水		 焼きメンチカツ 切り干し大根のツナ炒め もずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ もずく 味噌 植物性たん白	米 豚脂 米粉 なたね油 砂糖 米油 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん メンマ 切干大根 キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	800	27.3
10	木		 白身魚と大豆のチリソース 中華ごまきゅうり 五目コーンスープ	牛乳 たら 大豆 豚肉 豆腐	米 でん粉 米粉 コーンフラワー 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	長ねぎ きゅうり もやし にんじん たまねぎ ホールコーン	772	29.7
11	金		 セルフのビビンバ（肉炒め、 ごまナムル） キムチスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 糸かまぼこ 昆布 味噌	米 ごま油 砂糖 でん粉 ごま 春雨	しょうが にんにく しらたき エリンギ 赤ピーマン にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ メンマ はくさい だいこん にら	731	30.4
14	月		 夏のミートソース わかめとコーンのサラダ	はっこう乳ブレン 豚肉 ウインナー 大豆ミート わかめ	うどん 砂糖 米油 ハヤシルウ 米粉	にんにく たまねぎ セロリー にんじん しめじ ビーマン トマト きゅうり キャベツ ホールコーン	734	24.8
15	火		 【食育の日献立：沖縄】 豚肉とゴーヤーの揚げ煮 黒糖だれ クーブイリチー 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 昆布 さつま揚げ 豆腐 大豆 味噌	米 でん粉 米粉 米油 黒砂糖 砂糖 じゃがいも	ゴーヤ にんじん こんにゃく メンマ 切干大根 たまねぎ 長ねぎ	812	29.8
16	水		 【減塩の日】 さけのみそマヨ焼き 昆布あえ 具沢山汁	牛乳 鮭 味噌 昆布 豚肉 豆腐 糸かまぼこ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま油	キャベツ にんじん ほうれん草 こんにゃく ズッキーニ さやいんげん	724	33.7
17	木		 アジフライのイタリアンソースかけ ブロッコリーのフレンチサラダ ポテトとウインナーのスープ	牛乳 あじフライ あじ ウインナー	こめ粉パン 黒砂糖 小麦粉 米油 じゃがいも	たまねぎ トマト パセリ キャベツ ブロッコリー ホールコーン にんじん ほうれん草	789	32.3
18	金		 野菜入り肉しゅうまい じゃがいものびり辛炒め かき卵中華スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく なんと 豆腐 卵	米 豚油 でん粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも 米油 ごま油	ホールコーン にんじん メンマ ピーマン たまねぎ 長ねぎ	775	30.5
22	火		 塩ダレ肉炒め コーンの中華和え 五目ワンタンスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 糸かまぼこ	米 米油 でん粉 ごま油 ワンタン	しょうが にんにく にんじん しらたき エリンギ 長ねぎ キャベツ ブロッコリー ホールコーン たまねぎ メンマ ほうれん草	735	29.4
23	水		 ホッケの照り焼き 梅あえ スタミナ豚汁	牛乳 ほっけ 青大豆 豚肉 厚揚げ 大豆 味噌	米 米油 じゃがいも	しょうが にんじん もやし きゅうり うめ しそ たまねぎ ごぼう にら	753	36.3
24	木		 【ふるさと献立】 夏野菜カレー こんにゃくサラダ 上越産ゆで枝豆	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 精麦 米油 じゃがいも カレールウ 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト なす キャベツ ホールコーン こんにゃく えだまめ	742	26.4
25	金		 のり佃煮 厚焼き卵 野菜のマヨ昆布あえ 夏のっぺい汁	のり 牛乳 卵 昆布 ちくわ 厚揚げ	米 水あめ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でん粉	にんじん もやし ほうれん草 こんにゃく ズッキーニ えだまめ	727	26.5

一食平均エネルギー：762 Kcal

たんぱく質：30.2 g

脂質：20.4 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。

【食育の日献立：沖縄県】

観光地としても人気のある沖縄県。15日は豚肉、ゴーヤー、黒糖、昆布などを使った沖縄県にちなんだ料理を食べて、夏の暑さに負けないパワーをもらいましょう。

【ふるさと献立：枝豆】

上越産のうま味と甘みのある枝豆を味わいましょう。

