

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		
24	木	ごはん	牛乳	セルフの青椒肉絲どんぶり ピリ辛ごまきゅうり 春雨スープ	牛乳 豚肉 ベーコン なると 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 でん粉 ごま 春雨 ごま油	玉ねぎ たけのこ 赤ピーマン ピーマン しょうが きゅうり もやし にんじん 長ねぎ	737	30.5
25	金	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め ローストポテト かき卵スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 卵 糸かまぼこ	米 米油 でん粉 じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ えのきたけ メンマ ほうれん草	756	28.3
28	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのオニオンソースかけ 切干大根のソース炒め もずくスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 植物性たんぱく もずく ベーコン 厚揚げ	米 パン粉 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも ごま油	玉ねぎ たまねぎ にんにく 切干大根 にんじん キャベツ ピーマン 長ねぎ	754	26.7
29	火	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん コーンおひたし スタミナ豚汁	牛乳 大豆 ツナ 豚肉 豆腐 味噌	米 米油 砂糖 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 ホールコーン にんにく 玉ねぎ にら	756	30.4
30	水	ごはん	牛乳	さばの香味焼き ゆかりあえ 厚揚げとなすのみそ汁	牛乳 鯖 厚揚げ 大豆 味噌	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん しそ 玉ねぎ なす えのきたけ ほうれん草	752	33.3
31	木	麦ごはん	牛乳	【野菜の日】 夏野菜のハヤシライス こんにやくと茎わかめのごまサラダ	牛乳 豚肉 茎わかめ	米 精麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん かぼちゃ トマト なす こんにやく キャベツ 赤ピーマン ホールコーン	771	23.6
1	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立 上越野菜の日】 なすと豚肉の揚げ煮 たくあんあえ 車ふのみそ汁	牛乳 豚肉 青大豆 大豆 味噌	米 でん粉 米粉 米油 砂糖 じゃがいも 麩	なす キャベツ もやし きゅうり たくあん にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	789	29.3
4	月	ソフト麺	牛乳	かき卵きつね汁 カレーポテト ごまネーズあえ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 昆布	ソフトめん でん粉 じゃがいも 米油 ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草	838	33.0
5	火	ごはん	牛乳	あじフライ マスタードソース 茎わかめのきんぴら 鶏だんごみそ汁	牛乳 あじ 茎わかめ さつま揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	米 小麦粉 米油 砂糖 パン粉 豚脂	にんじん こんにやく メンマ 玉ねぎ しめじ ほうれん草 長ねぎ	778	30.0
6	水	ごはん	牛乳	コーン焼売 もやしのごま福神あえ マーボー厚揚げ	牛乳 たらすり身 豆腐 豚肉 大豆 厚揚げ 味噌	米 でん粉 パン粉 ラード 砂糖 ごま 米油	どうもろこし きゅうり もやし 福神漬(だいこん なす すいか れんこん にんじん しょうが しそ) にんにく 玉ねぎ メンマ 長ねぎ にら	791	29.2
7	木	ごはん	牛乳	鯖のみそこうじ焼き きゃべつと青大豆の昆布あえ 沢煮椀	牛乳 鯖 味噌 青大豆 昆布 豚肉 油揚げ 糸かまぼこ	米 ごま油 春雨	しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ たけのこ えのきたけ さやえんどう	745	38.3
8	金	ごはん	牛乳	豚肉のパーベキューソース メンマの五目炒め じゃが芋のみそ汁	牛乳 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 味噌 大豆	米 砂糖 米油 ごま油 じゃがいも	りんご にんじん こんにやく メンマ 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草	763	31.9
11	月	ゆで中華麺	牛乳	【食育の日：長崎県】 ちゃんぽんスープ(うずら卵入り) きびなごフライ じゃがいもとコーンのしょうゆフ レンチサラダ	牛乳 豚肉 なると うずら卵 きびなご	中華めん 米油 でん粉 米粉 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ メンマ 長ねぎ きゅうり ホールコーン	793	35.2
12	火	麦ごはん	牛乳	キーマカレー こんにやくとワカメのサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ チーズ	米 精麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たまねぎ トマト キャベツ きゅうり こんにやく	754	27.4
13	水	ごはん	牛乳	ちくわの青のり焼き しらたきのつるつる炒め かき卵みそ汁	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 油揚げ 卵 大豆 味噌	米 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん しらたき キャベツ 干しいたけ ピーマン 玉ねぎ えのきたけ	758	29.8
14	木	米粉パン	牛乳	オムレツのラタトゥイユソースかけ コールスローサラダ ベジタブルスープ	牛乳 卵 ベーコン	こめ粉パン でん粉 砂糖 米油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんにく なす ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり にんじん えだまめ 玉ねぎ ホールコーン さやいんげん	751	29.3
15	金	ごはん	牛乳	【こまごはやさしい献立】 さばのみそ煮 切り干し大根のごまの香あえ 打ち豆入り根菜きのこ汁	牛乳 鯖 味噌 茎わかめ 厚揚げ 打ち豆	米 砂糖 ごま ごま油 里いも	だいこん しょうが にんじん キャベツ 切干大根 ごぼう えのきたけ しめじ 長ねぎ	780	33.5
19	火	ごはん	牛乳	セルフの焼肉丼 ローストスイートポテト みそワンドンスープ	牛乳 豚肉 なると 厚揚げ わかめ 味噌	米 米油 砂糖 でん粉 さつまいも ワンドン ごま油	にんにく 玉ねぎ キャベツ ピーマン にんじん メンマ 長ねぎ	808	27.5
20	水	ごはん	牛乳	いかの竜田揚げ 野菜とツナのガーリック炒め けんちん汁	牛乳 いか ツナ 豆腐	米 でん粉 小麦粉 米油 じゃがいも ま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 ごぼう こんにやく しめじ 長ねぎ	778	31.8
21	木	丸パン	牛乳	焼きメンチカツ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン いんげん豆	パン 米油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん セロリー エリンギ トマト	807	33.0
22	金	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ なめたけあえ 豚キムチ汁	牛乳 厚揚げ 青大豆 豚肉 豆腐 大豆 味噌	米 砂糖 ごま でん粉	にんじん もやし ほうれん草 なめたけ 玉ねぎ こんにやく 白菜キムチ にら	798	35.0
25	月	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉生 大豆 大豆ミート わかめ ヨーグルト(脱脂粉乳 ゼラチン)	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり ホールコーン	842	34.9
26	火	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げ レモン醤油 磯マヨサラダ かぼちゃともずくのみそ汁	牛乳 めぎす のり 厚揚げ もずく 大豆 味噌	米 米粉 米油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	レモン汁 キャベツ もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ	773	28.6
27	水	ごはん	牛乳	のりごま香味ふりかけ 厚焼き卵 もやしのカレー風味 肉じゃが	青のり 牛乳 卵 豚肉 厚揚げ	米 ごま 砂糖 じゃがいも 米油	もやし キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	748	29.6
28	木	★新人各種大会のため給食はありません。							
29	金	ごはん	牛乳	【お月見献立】 ミートボール ブロッコリーの昆布あえ お月見もち汁	牛乳 鶏肉 大豆たんぱく 豚肉 昆布 月見かまぼこ	米 なたね油 里いも じゃがいも でん粉	玉ねぎ ブロッコリー もやし にんじん 長ねぎ	748	27.5

一食平均エネルギー：781 Kcal

たんぱく質：31.3 g

脂質：21.7 g

食塩：2.6 g

【ふるさと献立 上越野菜の日】9月1日(金)は、上越特産の「越の丸なす」や「車麩」を使った献立です。お楽しみに！

☆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。

