

令和5年 8・9月分

# 学校給食献立表

[牧中学校]上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー 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
29	火	ごはん	牛乳	セルフの豚キムチ丼 ローストポテト わかめスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 なると わかめ ヨーグルト	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし にら にんじん しょうが キムチ にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	766	31.0
30	水	ごはん	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 夏野菜きんぴら 厚揚げのみそ汁	牛乳 さけ みそ 豚肉 生揚げ	米 マヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖	とうもろこし ズッキーニ こんにゃく ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ 小松菜 にんじん	772	36.2
31	木	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー 枝豆サラダ アップルシャーベット	牛乳 豚肉	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ なす とうもろこし トマト りんご 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん	815	24.7
1	金	ごはん	牛乳	鯖のごまみそ焼き ゆかりあえ 具だくさん汁	牛乳 さば みそ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり だいこん えのきたけ 長ねぎ	763	33.9
4	月	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース炒め のりごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 のり 豆腐 みそ 大豆	米 米油 砂糖 でんぷん ごま	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく ほうれん草 もやし にんじん だいこん えのきたけ 小松菜	706	32.5
5	火	ごはん	牛乳	白身魚の薬味ソースがけ なめたけあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 メルルーサ 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	長ねぎ しょうが もやし 小松菜 にんじん なめたけ 玉ねぎ だいこん	730	28.5
6	水	ソフトめん	牛乳	ミートソース 牧産アスパラの アーモンドサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフト麺 米油 米粉 アーモンド	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ トマト パセリ ★アスパラガス キャベツ	827	35.3
7	木	ごはん	牛乳	野菜シューマイ もやしの中華あえ 夏野菜のマーボー厚揚げ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 砂糖 ごま油 米油 でんぷん	とうもろこし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり きくらげ トマト なす ズッキーニ しいたけ しょうが にんにく	816	31.7
8	金	ごはん	牛乳	いかのみそ焼き 青大豆と野菜の昆布あえ 豚じゃが南蛮煮	牛乳 いか みそ 青大豆 昆布 豚肉	米 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ごぼう しらたき さやいんげん	708	34.5
11	月	麦ごはん	牛乳	ゴロゴロ野菜の ハッシュドポーク コーンと枝豆のサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ にんじん エリンギ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし	788	25.2
12	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご 牧のれんこんサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 卵 豆腐 ちくわ みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	キャベツ ★れんこん にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	760	25.0
13	水	中華麺	牛乳	わかめラーメン 大学芋 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 なると わかめ	中華麺 さつまいも 米油 砂糖 水あめ ごま ごま油	はくさい にんじん 長ねぎ メンマ とうもろこし もやし ほうれん草 ★切り干し大根	832	30.9
14	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのから揚げ たくあんあえ なす入り豚汁	牛乳 めぎす 豆腐 豚肉 みそ 大豆	米 米粉 米油 じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たくあん 玉ねぎ なす こんにゃく	723	31.9
15	金	ごはん	牛乳	厚揚げの酢豚風炒め わかめをたっぷり食べチャイナ 卵スープ	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ かまぼこ 卵	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油	玉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ 長ねぎ ほうれん草	724	30.1
19	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～中国地方～ セルフのデミカツ丼 浅漬 豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 豆腐 ちくわ	米 パン粉 でんぷん 米油 砂糖	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ	756	29.7
20	水	ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き 牧産れんこんのきんぴら 鶏だんご汁	牛乳 ししゃも さつまいも 鶏肉 みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	★れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ だいこん しめじ 長ねぎ	773	32.4
21	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソースがけ ひじきとツナの煮物 かき玉みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ ひじき 卵 みそ	米 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ だいこん にんじん しらたき さやいんげん キャベツ しいたけ	765	29.7
22	金	丸パン	牛乳	セルフのフィッシュバーガー (ホキフライ) コールスローサラダ ウインナーとポテトのスープ	牛乳 ホキ ウインナー	パン パン粉 小麦粉 米油 じゃがいも	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ はくさい にんじん	747	29.3
25	月	麦ごはん	牛乳	きのこカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ ごま油	玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ りんご こんにゃく もやし きゅうり とうもろこし	820	26.0
26	火	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ キャベツのごまネーズあえ 大根のみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 油揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	長ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし だいこん 玉ねぎ 小松菜	795	28.4
27	水	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 鮭の塩麴焼き 切干大根の炒め煮 お月見だんご汁 お月見ゼリー	牛乳 さけ さつまいも 油揚げ	米 米油 砂糖 さとも 白玉	こんにゃく にんじん えのきたけ ★切り干し大根 はくさい 長ねぎ	777	31.6
28	木	ごはん	牛乳	大豆コロッケ のりずあえ わかめのみそ汁	牛乳 大豆 豚肉 のり 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 パン粉 小麦粉 米油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草	778	28.0
29	金	米粉パン	牛乳	りんごジャム オムレツケチャップソース グリーンナッツサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米粉パン 水あめ 砂糖 でんぷん アーモンド 米油 じゃがいも 米粉	りんご ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ とうもろこし	829	32.8

一食平均エネルギー:771 Kcal

たんぱく質:30.4 g

脂質:20.0 g

食塩:2.6 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。