

学校給食献立表

令和6年 8・9月分

上越市立浦川原小学校

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 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				
28	水	ごはん	牛乳	ココロまめのぶたキムチいため わかめとみかんのさっぱりあえ なすととうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ わかめ とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キムチ たら きゅうり もやし みかん なす キャベツ	557	22.9	14.8	2.0
29	木	ごはん	牛乳	セルフのブルコギどん えだまめポテト ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん たら にんにく りんご えだまめ メンマ キャベツ ほうれんそう ながねぎ	592	25.1	16.6	1.9
30	金	ターメリック ライス	牛乳	なつやさいきーマカレー コールスローサラダ なしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす しろいんげんまめ あおだいす きんときまめ	こめ こめあぶら カレーウ こめこ さとう なしゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす スズキーニ きピーマン きゅうり キャベツ コーン	692	23.6	20.4	1.9
2	月	ごはん	牛乳	【ほうさいのひこんでて】 なつやさいとこうやとうふのあげに はるさめサラダ ほぞんしょくスープ	ぎゅうにゅう だいす こうやとうふ わかめ ツナ	こめ でんぷん こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ なす キャベツ きゅうり コーン たまねぎ きりほしだいこん しいたけ	634	20.5	18.0	1.9
3	火	ごはん	牛乳	やきぎょうざ いろどりチンジャオロースー トマトとにらのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく パーコン	こめ こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん ラード	キャベツ たら しょうが にんにく ピーマン トマト きピーマン にんじん えのきたけ たまねぎ メンマ	588	23.0	15.6	2.0
4	水	ソフトめん	牛乳	ツナトマトソース ミニオムレツ なつみかんのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう だいす ツナ たまご	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ さとう でんぷん だいすあぶら なたねあぶら	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり なつみかん	644	28.1	16.6	1.8
5	木	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ ピリからきゅうりづけ もすくとオクラのスープ	ぎゅうにゅう かつお もすく かまぼこ	こめ でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ	542	21.6	12.9	2.0
6	金	うめこんぶ ごはん	のむ ヨーグルト	ちくわのりマヨやき きりほしだいこんのサラダ じゃがいものカレーそぼろに	のむヨーグルト こんぶ ちくわ あおのり ぶたにく だいす あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも でんぷん	うめほし きりほしだいこん もやし コーン ほうれんそう にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	628	25.6	12.2	2.9
9	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎしおやき えだまめサラダ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう ワタナン	しょうが にんにく ながねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし メンマ たら	602	28.0	17.2	2.0
10	火	わかめごはん	牛乳	めぎすのこめこあげ あまざけトマトソース うめりあえ ゆうがおののっぺいじる	ぎゅうにゅう わかめ のり ちくわ あつあげ かまぼこ めぎす	こめ こめあぶら あまざけ じゃがいも でんぷん こめこ	トマト にんにく ほうれんそう もやし にんじん うめほし とうがん こんにゃく しいたけ	566	23.1	15.1	2.3
11	水	うどん	牛乳	マーボースープ くきわかめのチョレギサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ みそ くきわかめ のり	うどん こめあぶら でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく レモン たまねぎ にんじん メンマ しいたけ たら キャベツ こんにゃく コーン アセロラ	623	23.6	14.8	2.1
12	木	さつまいも まめごはん	牛乳	【けんこうちょうじゅこんでて】 さけのしこうじやき わかめのあますあえ やさいとぎのこのこまとんじる	ぎゅうにゅう あおだいす さけ わかめ ぶたにく あつあげ みそ	こめ さつまいも さとう ごま	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ なす こまつな	565	30.1	17.0	2.3
13	金	まるパン	牛乳	【ふるさとこんでて】 じょうえつさんなすのミートカップ くびきのこまつなシャキシャキサラダ カラフルピニーズ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき パーコン しろいんげんまめ あおだいす きんときまめ とうにゅう みそ	まるパン こめあぶら こめパンこ ごまあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ なす こまつな にんじん もやし えだまめ コーン トマト	595	28.0	20.2	2.4
17	火	ごはん	牛乳	【じゅうごやこんでて】 てつくりまんげつつくね にんじんきんぴら おつきみおぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき みそ さつまいも とうふ かまぼこ	こめ こめパンこ でんぷん ごまあぶら こめあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん ごぼう メンマ こんにゃく こめこ さやいんげん ながねぎ ほうれんそう	573	22.0	15.1	1.9
18	水	ちゅうかめん	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ やさしいしゅうまい やみつきしおこうじキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	ちゅうかめん こめあぶら こむぎこ ごまあぶら ラード	しょうが にんにく たまねぎ もやし メンマ ながねぎ コーン にんじん キャベツ ほうれんそう きゅうり	664	28.9	19.5	2.7
19	木	ごはん	牛乳	ふとまきたまご ピーマンのおかかつないため ぐたくさんじる	ぎゅうにゅう たまご ツナ かつおぶし あつあげ みそ	こめ さとう こむぎこ ごまあぶら じゃがいも	きりほしだいこん しらたき もやし ピーマン にんじん ごぼう たまねぎ こまつな	566	22.5	15.4	1.8
20	金	こめこパン	牛乳	たらのマッシュポテトやき グリーンサラダ やさしいスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう たら パーコン	こめこパン いちごジャム さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぷん	パセリ キャベツ しめじ えだまめ コーン にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう プロックリー	561	28.0	20.2	2.5
24	火	ごはん	牛乳	セルフのさんしょくそぼろどん ローストかぼちゃ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん	しょうが たまねぎ えだまめ コーン かぼちゃ にんじん えのきたけ もやし こまつな	639	25.6	19.8	1.8
25	水	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソースあえ もやしとにらのしおこんぶナムル とりだんごのみそスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ とりにく ぶたにく だいす	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら なたねあぶら	にんにく きりほしだいこん もやし たら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが こまつな	590	22.8	17.2	1.7
26	木	ごはん	牛乳	サバのたつたあげ オクラのおかかあえ あおなのみそしる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あぶらあげ だいす みそ	こめ さとう でんぷん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが オクラ もやし コーン キャベツ たまねぎ こまつな	639	27.4	21.4	1.7
27	金	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ・ちばけん】 あじのさんがやき だいこんのしょうゆづけ ほうもちじる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ちくわ	こめ さとう ごまあぶら さつまいも トック でんぷん	たまねぎ きゅうり ごぼう だいこん にんじん たけのこ しらたき はくさい ながねぎ	575	20.2	14.7	1.8
30	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため なめたけあえ さつまいもじる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ だいす	こめ こめあぶら でんぷん さつまいも	しょうが たまねぎ しらたき あかピーマン ピーマン もやし にんじん こまつな なめたけ ごぼう しいたけ はくさい ながねぎ	601	25.4	16.6	2.0

一食平均エネルギー：601kcal

たんぱく質：24.8g

脂質：16.9g

食塩：2.0g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。