

令和6年8.9月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔吉川小〕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		
27	火	むぎごはん	牛乳	セルフのプルコギどん 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 ウインナー とうふ	こめ おおむぎ 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 にら 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	619	25.9
28	水	ごはん	牛乳	サバのたつたあげ オクラのごまあえ あおなのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ だいず みそ	こめ でんぷん こめあぶら ごま さとう 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	674	27.6
29	木	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため わかめのかさっぱりあえ なすとうふのごまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 ごま ねりごま	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら きゅうり もやし なす キャベツ	605	24.8
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 みかん入りカクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら カレールウ こめこ さとう ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ブズッキーニ 黄ピーマン きゅうり キャベツ コーン みかん(缶)	692	22.3
2	月	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 なつやさいとこうやどうふのあげに はるさめサラダ ほぞんしよくスープ	ぎゅうにゅう だいず こうやどうふ わかめ ツナ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま 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 きりぼしだいこん ほししいたけ	652	20.8
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 トマトとニラのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	こめ ラード だいずあぶら こむぎこ でんぷん さとう こめあぶら ごまあぶら	キャベツ にら しょうが にんにく ピーマン 黄ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ トマト	585	23.6
4	水	うめこんが ごはん	牛乳	ちくわののりマヨやき ごまずあえ じゃがいものカレーそぼろに	こんぶ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく だいず あつあげ	こめ おおむぎ さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま じゃがいも でんぷん	うめぼし きりぼしだいこん 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	669	26.7
5	木	ごはん	牛乳	ししゃものなんばんづけ いそあえ ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも のり あぶらあげ みそ だいず	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう コーン ゆうがお えのきたけ	621	24.8
6	金	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 だいず ツナ たまご	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ さとう タピオカ だいずあぶら 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 あまなつ(缶)	635	28.5
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 みそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら ワンタン	しょうが にんにく ながねぎ レモン汁 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 にら	609	27.1
10	火	わかめごはん	牛乳	めぎすのフライあまざけトマトソース うめのりあえ ゆうがおののっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう のり ちくわ あつあげ かまぼこ めぎす	こめ おおむぎ みずあめ こめあぶら あまざけ じゃがいも でんぷん オリーブゆ	トマト にんにく ほうれんそう もやし にんじん うめぼし ゆうがお こんにゃく ほししいたけ	607	27.7
11	水	ごはん	牛乳	ふとまきたまご ピーマンのおかかじゃこいため いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ かつおがし いわし たら とうふ みそ	こめ こむぎでんぷん さとう ごまあぶら ごま でんぷん じゃがいも	きりぼしだいこん しらたき もやし ピーマン にんじん ごぼう たまねぎ しょうが	601	25.3
12	木	さつまいも まめごはん	牛乳	【健康長寿献立】 さけのしおこうじき わかめのあまずあえ やさいときのこのごまとんじる	あおだいず ぎゅうにゅう 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 ねりごま	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	603	30.5
13	金	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ くきわかめのチョレギサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ のり くきわかめ とうにゅう	ゆでうどん こめあぶら でんぷん ごま ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ にら キャベツ サラダこんにゃく コーン レモン汁	651	25.4
17	火	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 てづくりまんげつつくね にんじんさんぴら おつきみおぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき みそ さつまあげ おぼろどうふ かまぼこ	こめ ごま 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 メンマ にんじん ごぼう こんにゃく なめこ さやいんげん ながねぎ ほうれんそう	607	23.8
18	水	まるパン	牛乳	【ふるさと献立】 よしかわさんなすとだいずの チリビーンズ くびきのこまつな シャキシャキサラダ ウインナースープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー	まるパン こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ なす こまつな にんじん もやし キャベツ トマト エリンギ パセリ	558	26.2
19	木	ごはん	牛乳	かつおといものケチャップがらめ ピリからきゅうりづけ もずくとオクラのスープ	ぎゅうにゅう かつお もずく かまぼこ みそ	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	584	23.2
20	金	ゆでちゅうか 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 ラード こむぎこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ながねぎ コーン ほうれんそう もやし キャベツ	624	26.7
24	火	むぎごはん	牛乳	いりたまごいりセルフの さんしよくそぼろどん 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 だいず たまご わかめ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん だいずあぶら	しょうが たまねぎ えだまめ かぼちゃ にんじん えのきたけ もやし こまつな	662	26.0
25	水	こめこパン	牛乳	いちごジャム たらのマッシュポテトやき グリーンサラダ みそストローネ	ぎゅうにゅう すけとうだら とうにゅう ぶたにく だいず みそ	こめこパン いちごジャム じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう こめあぶら マカロニ	いちご にんにく パセリ キャベツ ブロッコリー えだまめ にんじん セロリー たまねぎ しめじ トマト	604	30.9
26	木	ごはん	牛乳	【食育の日 千葉県】 あじのさんがやき だいこんのしょうゆづけ ぼうもちじる なしゼリー	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 ごま さつまいも トック でんぷん	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん はくさい ながねぎ なし ごぼう たけのこ	656	20.9
27	金	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソースあえ もやしとニラのしおこんぶナムル とりだんごのごまみそスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ とりにく ぶたにく だいず	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ごま ごまあぶら ねりごま なたねあぶら	にんにく きりぼしだいこん もやし にら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが こまつな	625	22.4
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 だいず	こめ こめあぶら でんぷん さつまいも	しょうが たまねぎ もやし ピーマン あかピーマン にんじん こまつな なめたけ ごぼう ほししいたけ はくさい こんにゃく ながねぎ だいこん	604	24.0

一食平均エネルギー:619 Kcal

たんぱく質:25.5 g

脂質:17.5 g

食塩:2.0 g

★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。