

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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
27	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしポンズソース ゴーヤチャンプルー わかめのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ かつおぶし わかめ みそ ぶたにく とりにく	こめ さとう でんぶん こめあぶら ごま じゃがいも ラード	だいこん レモン汁 にんじん もやし えのきたけ たまねぎ	606	23.6
28	水	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 でんぶん 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 とうがん えのきたけ	600	22.8
29	木	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため わかめとみかんのさっぱりあえ なすと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 でんぶん 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 みかん缶 なす キャベツ	600	23.7
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 レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レモンヨーグルト スキムミルク しろいんげんまめ あおだいず きんときまめ	こめ おおむぎ こめあぶら カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ブッキーニ 黄ピーマン きゅうり キャベツ コーン トマト	696	25.7
2	月	ごはん	牛乳	【ぼうさいの日献立】 畑のやさいとうやどうふのあげに はるさめサラダ たっぷりほぞんしょくスープ	ぎゅうにゅう こうやどうふ わかめ ツナ	こめ でんぶん 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 切干大根 ほししいたけ	635	20.1
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 かまぼこ だいず	こめ ラード だいずあぶら こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	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 えのきたけ もやし たまねぎ メンマ トマト	609	23.3
4	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 カリカリきゅうりづけ もずくとオクラのたまごスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ベーコン もずく たまご	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく きゅうり しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ	629	21.3
5	木	ソフトめん	牛乳	ツナトマトソース なつみかんのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう だいず ツナ	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ あまなつ缶	640	28.3
6	金	まるパン	牛乳	【上越やさいの日】 じもとなすのミートグラタン えだまめサラダ とうにゅうコーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう みそ あおだいず きんときまめ	まるパン こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ なす えだまめ キャベツ きゅうり にんじん クリームコーン トマト	615	28.7
9	月	ごはん	牛乳	ちくわののりマヨやき ごますあえ じゃがいものカレーそばろに	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 ノンエッグマヨネーズ ごま さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん	切干大根 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	695	28.2
10	火	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 かつおぶし いわし たら とうふ みそ	こめ さとう 小麦でんぶん ごまあぶら ごま でんぶん じゃがいも	切干大根 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	611	26.1
11	水	わかめごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげ あまざけトマトソース 頸城のこまつなシャキシャキサラダ なつのつべいじる	わかめ ぎゅうにゅう めぎす ちくわ あぶらあげ かまぼこ	こめ おおむぎ 水あめ こめあぶら あまざけ ごまあぶら じゃがいも でんぶん こめこ	トマト にんにく こまつな にんじん もやし ゆうがお こんにやく ほししいたけ えだまめ	610	22.7
12	木	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 アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ くきわかめ のり とうにゅう	ゆでうどん こめあぶら でんぶん 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 サラダこんにやく コーン レモン汁 アセロラ果汁	645	23.9
13	金	さつまいも まめごはん	牛乳	【けんこうちょうじゅ献立】 さけのしおこうじやき 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 とうふ 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	602	30.7
17	火	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 うさぎハンバーグ にんじんきんぴら おつきみおぼろじる	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく さつまあげ おぼろどうふ かまぼこ	こめ ラード さとう こめあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ごぼう メンマ こんにやく さやいんげん なめこ ながねぎ ほうれんそう トマト にんにく しょうが	637	24.1
18	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 でんぶん 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	657	25.5
19	木	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 やさいしゅうまい やみつき塩こうじキャベツ	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	630	27.0
20	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎしおやき うめのりあえ わふうみそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり なると みそ	こめ ごまあぶら ワンタン	しょうが にんにく ながねぎ レモン汁 にんじん キャベツ ほうれんそう うめぼし たまねぎ もやし えのきたけ メンマ にら	600	26.9
24	火	むぎごはん	牛乳	セルフのさんしょくそばろどん 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 わかめ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん	しょうが ほししいたけ たまねぎ コーン えだまめ かぼちゃ にんじん もやし こまつな	645	25.5
25	水	ごはん	牛乳	【しょくいくの日 ちば県】 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 かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ちくわ チーズ	こめ さとう ごまあぶら ごま さつまいも トック でんぶん	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん しらたき はくさい ながねぎ ごぼう たけのこ	625	22.3
26	木	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 でんぶん さつまいも	しょうが たまねぎ 赤ピーマン ピーマン もやし にんじん こまつな なめたけ ごぼう ほししいたけ はくさい こんにやく ながねぎ	600	24.8
27	金	こめこ コッペパン	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 たまごスープ	ぎゅうにゅう たら とうにゅう チーズ とうふ たまご	こめこパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぶん ごまあぶら	いちご パセリ キャベツ ブロッコリー えだまめ にんじん たまねぎ しめじ もやし ほうれんそう	607	34.5
30	月	ごはん	のび ヨーグルト	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ 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	のむヨーグルト かつお こんぶ とりにく ぶたにく だいず みそ	こめ でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら ねりごま なたねあぶら	しょうが 切干大根 もやし にら にんじん たまねぎ キャベツ にんにく こまつな	643	26.9

9月の給食は 地元野菜がたっぷりです！ しっかり給食を食べて 元気に2学期を過ごしましょう★

令和6年 8月・9月 学 校 給 食 こ ん だ て 表 [豊原小学校] 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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
30	金	ダーメリック 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 レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レモンヨーグルト スキムミルク あおだいず しろいんげんまめ きんときまめ	こめ おおむぎ こめあぶら カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ブロッコリー 黄ピーマン きゅうり キャベツ コーン トマト	703	26.2
2	月	ごはん	牛乳	【ぼうさいの日献立】 畑のやさいと こうやどうふのあげに はるさめサラダ たっぷりほぞんしよくスープ	ぎゅうにゅう こうやどうふ わかめ ツナ	こめ でんぶん 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 切干大根 ほししいたけ	622	18.8
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 かまぼこ だいず	こめ ラード だいずあぶら こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	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 えのきたけ もやし たまねぎ メンマ トマト	609	23.5
4	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 カリカリきゅうりづけ もずくとオクラのたまごスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ベーコン もずく たまご	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく きゅうり しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ	622	20.7
5	木	ソフトめん	牛乳	ツナトマトソース なつみかんのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう だいず ツナ	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ あまなつ栞	644	27.5
6	金	まるパン	牛乳	【上越やさいの日】 じもとなすのミートグラタン えだまめサラダ とうにゅうコーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう みそ あおだいず きんときまめ	まるパン こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ なす えだまめ キャベツ きゅうり にんじん クリームコーン トマト	623	29.4
9	月	ごはん	牛乳	ちくわのりマヨやき ごまずあえ じゃがいものカレーそばろに	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 ノンエッグマヨネーズ ごま さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん	切干大根 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	674	25.7
10	火	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 いわしのつみれ汁	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ かつおぶし いわし たら とうふ みそ	こめ さとう 小麦でんぶん ごまあぶら ごま でんぶん じゃがいも	切干大根 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	604	26.4
11	水	わかめ ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのフライ あまざけトマトソース 頸城のこまつな シャキシャキサラダ なつのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ めぎす	こめ おおむぎ 水あめ こめあぶら あまざけ ごまあぶら じゃがいも でんぶん パンこ	トマト にんにく こまつな にんじん もやし ゆうがお こんにやく ほししいたけ えだまめ	606	27.2
12	木	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 アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ くきわかめ のり とうにゅう	ゆでうどん こめあぶら でんぶん 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 サラダこんにやく コーン レモン汁 アセロラ果汁	651	24.3
13	金	さつまいも まめごはん	牛乳	【健康長寿献立】 さけのしおこうじやき わかめのあまずあえ やさいときのごまとんじる	あおだいず ぎゅうにゅう さけ わかめ ぶたにく とうふ 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	608	30.8
17	火	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 手作り満月つくね 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 かまぼこ さつまあげ おぼろどうふ	こめ ごま パンこ でんぶん 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 こんにやく さやいんげん なめこ ながねぎ ほうれんそう	608	23.7
18	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 でんぶん 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	662	25.8
19	木	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 やさいしゅうまい やみつき塩こうじキャベツ	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	634	27.2
20	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎしおやき うめのりあえ わふうみそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり わかめ なると だいず みそ	こめ ごまあぶら ワンタン	しょうが にんにく ながねぎ レモン汁 にんじん キャベツ ほうれんそう うめぼし たまねぎ もやし えのきたけ にら	611	28.3
24	火	麦ごはん	牛乳	セルフのたまごそぼろどん 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 でんぶん だいずあぶら	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ かぼちゃ えのきたけ もやし こまつな	672	26.7
25	水	ごはん	牛乳	【しよくいくの日 ちば県】 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 かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ちくわ チーズ	こめ さとう ごまあぶら ごま さつまいも トック でんぶん	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん しらたき はくさい ながねぎ ごぼう たけのこ	625	22.5
26	木	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 でんぶん さつまいも	しょうが たまねぎ 赤ピーマン ピーマン もやし にんじん こまつな なめたけ ごぼう ほししいたけ はくさい こんにやく ながねぎ	605	25.6
27	金	こめこ コッペパン	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 たまごスープ	ぎゅうにゅう たら とうにゅう チーズ とうふ たまご	こめこパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぶん ごまあぶら	いちご パセリ キャベツ ブロッコリー えだまめ にんじん たまねぎ しめじ もやし ほうれんそう	615	35.8
30	月	ごはん	のび ヨーグルト	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ もやしとニラの しおこんぶナムル とり団子のごまみそスープ	のむヨーグルト かつお こんぶ とりにく ぶたにく だいず みそ	こめ でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら こめあぶら ねりごま なたねあぶら	しょうが 切干大根 もやし にら にんじん たまねぎ キャベツ にんにく こまつな	664	27.2

一食平均エネルギー：629 Kcal たんぱく質：26.2 g 脂質：18.3 g 食塩：2.0 g
☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。