令和6年　8・9月分

学　校　給　食　献　立　表

〔板倉中学校〕上越市教育委員会

日	曜	献立名 主食	飲み物	おかず	使用材料名 血や肉になるもの(1・2群)	熱や力になるもの(5・6群)	体の調子を整えるもの(3・4群)	エネルギー Kcal	たん白質 g
26	月	玄米ごはん	飲むヨーグルトプレーン	セルフのプルコギ丼 枝豆ポテト 五目スープ	飲むヨーグルト　豚肉 高野豆腐　みそ　なると 豆腐	米　発芽玄米　砂糖　米油 でんぷん　じゃがいも ごま油	りんご　にんにく　しょうが 玉ねぎ　赤ピーマン　ピーマン 枝豆　にんじん　キャベツ　もやし 長ねぎ	718	29.9
27	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしポン酢ソース ゴーヤチャンプルー わかめのみそ汁	牛乳　厚揚げ　ツナ かつお節　わかめ　みそ 豚肉　鶏肉	米　砂糖　でんぷん 米油　ごま　じゃがいも ラード	大根　レモン汁　にんじん ゴーヤ　もやし　えのきたけ 玉ねぎ	772	29.3
28	水	ごはん	牛乳	ししゃもの南蛮漬け(2尾) いそ和え ゆうがおのみそ汁	牛乳　ししゃも　のり 油揚げ　みそ　大豆	米　でんぷん　米油 砂糖　じゃがいも	しょうが　長ねぎ　にんじん　もやし ほうれん草　コーン　ゆうがお えのきたけ	779	30.2
29	木	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め わかめとみかんのさっぱり和え 焼きなすと豆腐のごまみそ汁	牛乳　豚肉　大豆　みそ わかめ　豆腐	米　米油　砂糖　でんぷん ごま油　じゃがいも ごま　ねりごま	しょうが　にんにく　玉ねぎ キムチ　にら　きゅうり　もやし みかん缶　なす　キャベツ	766	28.9
30	金	ターメリックライス	牛乳	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ	牛乳　豚肉　大豆 白いんげん豆　青大豆 金時豆	米　米油　カレールウ 米粉　砂糖	しょうが　にんにく　玉ねぎ にんじん　しいたけ　黄ピーマン 玉ねぎ　なす　ズッキーニ　きゅうり キャベツ　コーン　トマト	841	28.4
2	月	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 畑の野菜と高野豆腐の揚げ煮 春雨サラダ 保存食たっぷりスープ	牛乳　高野豆腐 わかめ　ツナ	米　でんぷん　米油 砂糖　ごま　春雨 ごま油　じゃがいも	かぼちゃ　オクラ　キャベツ　きゅうり コーン　玉ねぎ　切干大根　干ししいたけ	797	22.8
3	火	ごはん	牛乳	ミートボール(3こ) いろどりチンジャオロースー トマトとニラの塩こうじスープ	牛乳　鶏肉　豚肉　大豆 みそ　ベーコン	米　米油　砂糖　ごま油 でんぷん	玉ねぎ　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 たまねぎ　メンマ　キャベツ　にら トマト	745	30.4
4	水	ごはん	牛乳	厚揚げとポテトの ヤンニョムソース和え ピリ辛きゅうり漬け もずくとオクラのみそ汁	牛乳　厚揚げ　みそ もずく　かまぼこ	米　じゃがいも　米油 砂糖　ごま油　ラー油	にんにく　きゅうり　キャベツ しょうが　にんじん　玉ねぎ えのきたけ　オクラ	727	22.1
5	木	ソフト麺	牛乳	ツナトマトソース ミニオムレツ 夏みかんのフレンチサラダ	牛乳　大豆　ツナ 卵	ソフトめん　米油 米粉のハヤシルウ　砂糖 でんぷん　大豆油　菜種油	玉ねぎ　にんじん　エリンギ　にんにく しょうが　玉ねぎ　トマト　キャベツ きゅうり　甘夏みかん缶	813	35.2
6	金	丸パン	牛乳	【上越野菜の日献立】 地元なすのミートグラタン えだまめサラダ カラフルビーンズクリームスープ	牛乳　豚肉　ひじき 豆乳シュレッド　ベーコン 白いんげん豆　豆乳　みそ 大豆　青大豆　金時豆	丸パン　米油　砂糖 じゃがいも　米粉	玉ねぎ　なす　枝豆　キャベツ きゅうり　にんじん　ブロッコリー クリームコーン　トマト	787	34.0
9	月	ごはん	牛乳	ちくわののりマヨ焼き(2こ) ごま酢和え じゃがいものカレーそぼろ煮	牛乳　ちくわ　青のり 豚肉　大豆　厚揚げ	米　ノンエッグマヨネーズ ごま　砂糖　米油 じゃがいも　でんぷん	切干大根　もやし　コーン　ほうれん草 にんにく　しょうが　にんじん 玉ねぎ　しらたき　さやいんげん	889	32.6
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炒め いわしのつみれ汁	牛乳　卵　ちりめんじゃこ かつお節　いわし　たら 豆腐　みそ	米　砂糖 ごま油　ごま　でんぷん 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　玉ねぎ　しょうが	752	30.8
11	水	枝豆わかめごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ 甘酒トマトソース(3尾) 頸城のこまつなシャキシャキサラダ 夏ののっぺい汁	わかめ　牛乳　めぎす ちくわ　厚揚げ　かまぼこ	米　水あめ　米油　甘酒 ごま油　じゃがいも でんぷん　米粉	枝豆　トマト　にんにく　小松菜 にんじん　もやし　コーン　ゆうがお こんにゃく　干ししいたけ	744	31.6
12	木	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ 茎わかめのチョレギサラダ 小魚カレー豆	牛乳　豚肉　大豆　豆腐 みそ　茎わかめ　のり 片口いわし	ゆでうどん　米油 でんぷん　ごま　ごま油 砂糖	しょうが　にんにく　玉ねぎ　にんじん もやし　メンマ　干ししいたけ　にら キャベツ　サラダこんにゃく　コーン レモン汁	811	36.2
13	金	さつまいも豆ごはん	牛乳	【健康長寿献立】 鮭の塩麹焼き わかめの甘酢あえ 野菜ときのこのごま豚汁	青大**豆**　牛乳　**鮭**　**わかめ** 豚肉　厚揚げ　みそ	**米**　さつま**いも**　砂糖 **ごま**　ねりごま　ごま油	**しょうが　にんにく　キャベツ** **きゅうり　もやし　にんじん** **玉ねぎ　しいたけ　なす** **小松菜**	743	37.7
17	火	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 手作り満月つくね にんじんのきんぴら お月見おぼろ汁	牛乳　豚肉　ひじき おから　みそ　かまぼこ さつま揚げ　ツナオイル漬け おぼろ豆腐	米　ごま　米パン粉 でんぷん　ごま油　米油 砂糖	玉ねぎ　えのきたけ　しょうが にんじん　ごぼう　こんにゃく さやいんげん　なめこ　長ねぎ ほうれん草	789	29.9
18	水	ごはん	牛乳	サバの竜田揚げ オクラのごまあえ 青菜のみそ汁	牛乳　さば　油揚げ　大豆 みそ	米　でんぷん　米油 ごま　砂糖　ごま油 じゃがいも	しょうが　オクラ　キャベツ　もやし コーン　えのきたけ　玉ねぎ　小松菜	855	33.1
19	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうがじょうゆ ラーメンスープ やみつき 塩こうじキャベツ 手作り米粉さつまいも蒸しパン	牛乳　豚肉　なると わかめ　豆乳	中華麺　米油　ごま油 ごま　米粉　砂糖 さつまいも	しょうが　にんにく　にんじん 玉ねぎ　メンマ　長ねぎ　もやし キャベツ	798	31.5
20	金	ごはん	牛乳	豚肉のねぎ塩焼き 梅のりあえ けんちん汁	牛乳　豚肉　のり 厚揚げ　大豆	米　ごま油　じゃがいも	しょうが　にんにく　長ねぎ　レモン汁 にんじん　キャベツ　きゅうり ほうれん草　梅干し　大根　玉ねぎ ごぼう　えのきたけ	773	34.0
24	火	玄米ごはん	牛乳	セルフの三色そぼろどん ローストかぼちゃ もやしのみそ汁	牛乳　豚肉　大豆 ちりめんじゃこ　わかめ 厚揚げ　みそ	米　発芽玄米 米油　砂糖	しょうが　干ししいたけ　玉ねぎ コーン　枝豆　かぼちゃ　にんじん もやし　小松菜	782	32.2
25	水	ごはん	牛乳	【食育の日　千葉県】 あじのさんが焼き だいこんのしょうゆ漬け 棒もち汁 日本梨ゼリー	牛乳　あじ　油揚げ ちくわ	米　砂糖　ごま油　ごま さつまいも　トック でんぷん	玉ねぎ　きゅうり　だいこん にんじん　しらたき　はくさい 長ねぎ　なし果汁　ごぼう　たけのこ	807	26.3
27	金	こめ粉コッペパン	牛乳	いちごジャム たらのマッシュポテト焼き グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳　たら　豆乳 豆乳シュレッド　ベーコン	こめ粉パン 砂糖　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ　米油	いちご　パセリ　キャベツ ブロッコリー　枝豆　にんじん 玉ねぎ　ほうれん草	733	36.7
30	月	ごはん	飲むヨーグルトマスカット	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ もやしとニラの塩こんぶナムル とり団子のごまみそスープ	飲むヨーグルト　かつお 昆布　鶏肉　豚肉 大豆　みそ	米　でんぷん　じゃがいも 米油　砂糖　ごま油 ねりごま　ごま　菜種油	しょうが　切干大根　もやし　にら にんじん　玉ねぎ　キャベツ にんにく　小松菜	772	30.6

一食平均エネルギー：784 Kcal　　たんぱく質：31.5 g　　脂質：20.9 g　　食塩：2.5 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。