日本語	令	和7	年 8.9	9月分		学	校	給	食	J	$\lambda$	だて	[ ]	麦	1	〔小学校B	〕上越市	前教育委	5員会
Table	日	曜		献	立								•	-				エネルギー	たん白質
2 次								がいため										Kcal	g
2	27	水			きゅうりのごまつ もずくのみそしる	がけ	<i></i>	7,3-1 172.05	豆腐			ごま さと	: う ご i		きゅうり 長ねぎ	キャベツ	にんじん	617	25.8
2	28	木	こはん	牛乳	ガーリックポテト		みそしる	)			ツナ みそ			とう	ピーマン	にんにく	キャベツ	642	22.6
日   日   日   日   日   日   日   日   日   日	29	金	むぎごはん	牛乳		わかめ	のサラタ	·	牛乳	豚肉	わかめ	じゃがいも			トマト にもやし こ	こんじん セロ コーン 赤ピー	ュリ <b>ー</b>	618	18. 9
1 日	→1日は「防災の日」です。日持ちする缶詰や乾物を使った料理をいただきましょう。																		
2 大 次次/	1	月	ごはん		【防災の日献立 くるまふとなつや こんぶあえ	】 Pさいの	あげに		牛乳	こんぶ	高野豆腐	ごはん ふ でんぷん	・ 米粉 じゃがい		ほうれん	草 にんじん		651	21. 9
2 次	★ <sup>Ξ</sup>	とし <b>デ</b> 年	は、前島	<sup>まひそか</sup> <b>ら密が</b> 生	。 生まれてから19	0年を	迎える	年です。	<sup>ふつか</sup> 2日は	<sup>まえじ</sup> 、前	<sup>まひそか</sup> 島密にち	なんだ耐	<sup>んだて</sup> 犬立をい	いただ	きまし。	よう。			
本	2	火	こめこパン	牛乳	ビアバッターフィ くろふねサラダ	゚ッシュ				ホキ	わかめ	ノンエッグ じゃがいも	゚゙マヨネ <mark>゙</mark> っでんぷん	ーズ ん	たまねぎ			615	28. 2
本	3	水	むぎごはん	牛乳	49077 4700	/—				豚肉	ひじき	じゃがいも			たまねぎ	なす トマ		637	20.8
2	4	木			ごもくきんぴら かきたまみそしる				牛乳	鮭 卵 み	つまあげ そ	ごはん じ 米油 さと	じゃがいす : う	ch.				629	27. 3
3 月	5	金	ごはん	, ,-	カラフルやさいのトマトとモロヘイ	サラダ			牛乳 リベーコ	豚肉	鶏肉 大豆	さとう じ	ごんぷん こゃがいす	米油も	ブロッコ	リー コーン		605	21. 4
9	8	月			のりしおポテト わかめスープ	ζ						春雨 米油	1 さと					610	22. 1
10 本	9	火			ゆかりこんぶあえ にくじゃが	<u>:</u>			こんぶ	豚肉		でんぷん	じゃがい	1,8	赤じそ	しょうが た	まねぎ	660	22. 6
11 本			ちゅうかめん	. , -	くきわかめのちゅ	っうかあ -ーのこ	え めこむし		くきわ: 豆乳	かめ	ウインナー	ノンエッグ 米粉 さと	′マヨネ- : う	ーズ	もやし <i>た</i> きゅうり	たまねぎ メン キャベツ ニ	/マ 長ねぎ	646	24. 3
11   木	<b>★</b> 1	にち 1日	は、食育	いくひこ	thだて 武立です。大分	県民か	<sup>おお</sup> た 多く食	とべる鶏肉	く きょり、郷	うどりょ 土料:	<sup>うり</sup> 理の「だ	んご汁」	をいた	ただき	ましょう	う。			
12 全   ではん 中乳   あっあげのしおそぼろあんかけ   中乳   原樹げ   原内   から   から   から   から   から   から   から   か	11	木	ごはん	牛乳	ポテトとおこめ <i>の</i> あかじそあえ		カツ					じゃがいも さとう ほ	。 でん	ぷん	ほうれん			623	24. 8
#16日は、ふるさと献立です。上越地域のなすと大豆をいただきましょう。  16 火 ***  17 水 **  17 水 **  18 木 **  18 木 **  18 木 **  19 金 **  18 本 **  19 金 **  19 金 **  10 かでうどん **  11 **  11 **  12	12	金	ごはん		あつあげのしおそ いそマヨあえ めぎすのつみれし	じる	んかけ		のり	厚揚げ めぎす		ノンエッグ	<b>゙</b> マヨネ-		にんじん			634	27. 6
16 大   まるペン   大スレツ   上越塵なすとだいずのラタトゥイユ   「本乳   卵 大豆 ツナ   大豆   ヤ乳   下マト にんじん にんにく たまねぎ にんじん にんじん にんにく かかんゼリー   「は塩の日献立】 いかのようあげ   ヤネ   ヤ乳   でさいとツナのガーリックソテー   位置 わかめ みそ   さきう エまねぎ   大豆 でんぶん 米粉   上ょうが にんにく にんじん たまねぎ   大豆 でんぶん 水粉   上ょうが にんにく にんじん たまねぎ   大豆 でんぶん 水粉   上ょうが にんにく にんじん たまねぎ   大豆 でんぶん でかいも   大豆 でんぶん 水粉   上ょうが にんにく にんじん たまねぎ   大豆 でんぶん マカロニ サラダ   でいったとうふのみそしる   中乳   下水口   下	<b>★</b> 1	にち 6日		さと南	状立です。上越	地域の	なすと	だいず :大豆をV	ただ	きま	しょう。								
17   水   プフトめん   牛乳   ビーンズミートソース   十乳   豚肉   わかめ   大豆   豚肉   わかめ   カルカのサラダ   カルカのサラダ   カルカのサラダ   カルカのガリー   十乳   「被塩の日献立	16	火		牛乳	オムレツ 上越産なすとだV		タトゥイ	゚ユ		卵 大	豆 ツナ	さとう 米	(油 パ)		なすト	マト にんじ		601	29.8
18   木	17	水			ビーンズミートン わかめのサラダ みかんゼリー					豚肉	わかめ				エリンギ	トマト も		666	26. 1
19 金         なめたけあえ ごまみそしる         年乳 さば 青大豆 豆腐 わかめ みそ         こばん しゃがいも さとう ごま         もやし ほうれん草 なめたけ キャベツ         651         29.7           22 月         ごはん 牛乳 セルフのぶたキムチどんマカロニサラダだいこんととうふのみそしる         牛乳 豚肉 昆布 みそ 豆腐 大豆 にんぶん マカロニ 長ねぎ しらたき はくさいだいこん にら にんじんキャベツ きゅうり えのきたけ にいんととうふのみそしる         上まの たまれぎ しめじ 長れぎ しょうが たれでん たまれぎ いわしのカリカリやき コーンおひたし キャベツ きゅうり えのきたけ いわし 最初 豚肉 麻肉 大豆 でんぶん じゃがいも 本ャベツ ほうれん草 コーン はんにく はくさい きりぼしだいこんのソースいため ボテトボールスープ         牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごはん さとう 米油 でんぶん 米粉 ラード じゃがいも かきたまスープ         たまれぎ レーマン にんにく はくさい にんにく はくさい でんぶん 米粉 ラード じゃがいも でんぶん 米粉 ラード じゃがいも でんぶん 米粉 ラード じゃがいも でんぶん 米粉 ラード じゃがいも でんぶん 水砂 ラード じゃがいも でんぶん 大豆 でんぶん 大豆 でんぶん まれぎ エーマン にんにく はくさい でんぶん かきたまスープ         キャベツ ほうれん草 にんじん 641         30.1           29 月         ごはん キ乳 セルフのガパオふうライス ローストおさつかきたまスープ         中乳 豚肉 大豆 豆腐 ごはん 米油 でんぶん かき エま じーマン 赤ピーマン かき エリンギ えのきたけ しょうが にんにく にんじん たまれ エリンギ えのきたけ しょうが にんじく にんじん たまれ エリンギ えのきたけ しょうが にんにく にんじん たんりん キャベツ ほうれん草 ごま ごま油 じんじん キャベツ ほうれん草 ごまのきたけ しょうが にんにく にんじん たんしん とう アンエッグマヨネーズ にんじん たまれぎ こんにゃく 611         24.6           30 火         ではん キャベツ ほうれん草 ごまのきたけ しょうが にんにく たまれぎ こんにゃく 611         24.6	18	木			いかのこめこあた やさいとツナのオ	ř	クソテー	-		いか	ツナ 豚肉				キャベツ	エリンギ	にんじん 小松菜	640	27. 4
22 月       中でうどん でかぶんでよっているととうふのみそしる       牛乳 豚肉 昆布 みそ ごはん 米油 さとう でんぷん マカロニ やっからた にんじん たらにんじん たっと にんじん キャベッ きゅうり えのきたけ だいこん ととうふのみそしる       牛乳 豚肉 油揚げ でんぷん マカロニ だいこん にち にんじん キャベッ きゅうり えのきたけ だいこん にち にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが キャベッ ほうれん草 コーン おひたし 根脂粉乳 豚肉 油揚げ でんぷん じゃがいも 玄米 米粉 米油 水あめ キャベッ ほうれん草 コーン はりぼしだいこんのソースいため ボラトボールスープ サ乳 麹肉 豚肉 大豆 でんぷん 米粉 ラード じゃがいも にんにく はくさい ボラトボールスープ サ乳 あじ みそ のり 下んぶん じゃがいも にんにく はくさい にんにく はくさい にんにく はくさい ヤ乳 あじみそマヨやき のりずあえ のっぺいじろ 「中乳 あし みそ のり 豚肉 厚揚げ ちくわ 「でんぷん **** ・ マルブのガバオふうライス ローストおさつ かきたまスープ ヤ乳 豚肉 大豆 豆腐 から でんぷん **** ・ アルブのガバオふうライス ローストおさっ かきたまスープ ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	19	金	ごはん	牛乳	なめたけあえ	_								ŧ	もやし			651	29. 7
24 水         マスカット サントしのカリカリやき コーンおひたし         脱脂粉乳 豚肉 油揚げ いわし         豚肉 油揚げ でんぶん じゃがいも 玄米 米粉 米油 水あめ         しょうが キャベツ ほうれん草 コーン         623         23.7           25 木         ごはん 牛乳 メンチカツ きりぼしだいこんのソースいため ポテトボールスープ         牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ ベーコン         ごはん さとう 米油 でんぷん 米粉 ラード じゃがいも フレニッグマヨネーズ         たまねぎ しょうが にんじん キャベツ 切干大根 ピーマン にんにく はくさい         657         21.3           26 金         中乳 あじのみそマヨやき のりずあえ のっぺいじる         中乳 あじ みそ のり 豚肉 厚揚げ ちくわ のっぺいじる         ごはん じゃがいも フレニッグマヨネーズ         キャベツ ほうれん草 でんぷん         たまねぎ ピーマン 赤ピーマン かさず エリンギ えのきたけ しょうが にんにく にんじん         641         30.1           29 月         ごはん 牛乳 セルフのガパオふうライス ローストおさつ かきたまスープ         中乳 豚肉 大豆 豆腐 かきたまスープ         ごはん 米油 でんぷん さつまいも ごま油         たまねぎ ピーマン 赤ピーマン なす エリンギ えのきたけ しょうが にんにく にんじん         654         24.7           30 火         一型はん 生乳 金かまのマヨやき ごまこうじあえ         本乳 佐かまぼこ 豚肉 花がつお 豆腐 大豆         ごはん じゃがいも フンエッグマヨネーズ         にんじん キャベツ ほうれん草 にんにく たまねぎ こんにゃく         611         24.6	22	月			マカロニサラダ だいこんととう &						 昆布 みそ				長ねぎ し だいこん	しらたき はく にら にんし	くさい じん	614	24. 2
25 木     きりぼしだいこんのソースいため ポテトボールスープ     牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 でんぷん 米粉 ラード じゃがいも じゃがいも しゃがいも しゃりが にんにく にんじん ちまねぎ ピーマン 赤ピーマン かきたまスープ     年乳 豚肉 大豆 豆腐 がいも ごはん 米油 でんぷん さっまいも ごま油 しょうが にんにく にんじん しゃがいも しょうが にんにく にんじん しゃがいも しょうが にんにく にんじん しゃがいも しょうが にんにく にんじん たまねぎ こんにゃく 611 24.6       30 火     上記 といまのマヨやき ごまこうじあえ     上乳 笹かまぼこ 豚肉 花がつお 豆腐 大豆 レンエッグマヨネーズ にんにく たまねぎ こんにゃく 611 24.6	24	水	ゆでうどん	マスカット	いわしのカリカリ						肉油揚げ	でんぷん	じゃがい	も 玄米	しめじ :	長ねぎ しょ	うが	623	23. 7
26 金     のりずあえ のっぺいじる     牛乳 あじ みそ のり 豚肉 厚揚げ ちくわ     ノンエッグマョネーズ でんぷん     キャベツ ほうれん草 ごぼう 干ししいたけ     641 30.1       29 月     ごはん 牛乳 セルフのガパオふうライス ローストおさつ かきたまスープ     牛乳 豚肉 大豆 豆腐 卵     ごはん 米油 でんぷん さつまいも ごま油     たまねぎ ピーマン 赤ピーマン なす エリンギ えのきたけ しょうが にんにく にんじん     654 24.7       30 火     ごはん 牛乳 ささかまのマョやき ごまこうじあえ     牛乳 笹かまぼこ 豚肉 花がつお 豆腐 大豆     バンエッグマョネーズ     にんじん キャベツ ほうれん草 にんにく たまねぎ こんにゃく 611 24.6	25	木			きりぼしだいこん ポテトボールス-	-プ	スいため	)				でんぷん じゃがいも	米粉	ラード	キャベツ	切干大根		657	21. 3
29 月     ローストおさつ かきたまスープ     中乳 解例 大豆 豆腐 卵     こはん 木油 でんぷん さつまいも ごま油     なす エリンギ えのきたけ しょうが にんにく にんじん     654 24.7       30 火     中乳 笹かまぼこ 豚肉 でまこうじあえ     本乳 笹かまぼこ 豚肉 花がつお 豆腐 大豆     レンエッグマヨネーズ     にんにく たまねぎ こんにゃく 611 24.6	26	金	ごはん		のりずあえ	?き						ノンエッグ						641	30. 1
30   火        ごまこうじあえ	29	月			ローストおさつ かきたまスープ		ス ス			豚肉	大豆 豆腐				なすエ	リンギ えの	きたけ	654	24. 7
	30	火	ごはん	牛乳	ごまこうじあえ				花がつ:			ノンエッグ	<b>゙</b> マヨネ-		にんにく			611	24. 6

一食平均エネルギー: 632Kcal たんぱく質: 24.8g

脂質:17.5g

塩分:1.9g