

令和7年 9月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔安塚小〕上越市教育委員会

たの 楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムを整え、元気に2学期を
す 過ごしましょう。

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 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				
1 月	ごもくまめ ごはん	牛乳	【ほうさいのひこんだて】 こうやどうふのコロコロあげ かんかんサラダ きりぼしだいこんのごまみそしる	だいず ひじき ツナ ぎゅうにゅう こうやどうふ わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん はるさめ じゃがいも ねりごま ごま	にんじん あかしそ もやし なつみかん きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ	626	19.8	20.8	2.0
2 火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 あおのりとうにゅうチーズハンバーグ なますかぼちゃのいために かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうにゅうチーズ あおのり さつまあげ とうふ たまご みそ	こめ ラード こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ なますかぼちゃ にんじん こまつな しらたき にら	600	24.4	17.3	2.1
3 水	むぎごはん	牛乳	なつやさいキーマカレー くきわかめのサラダ ゆでもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ	たまねぎ しょうが にんにく トマト にんじん なす かぼちゃ キャベツ サラダこんにゃく とうもろこし	648	23.6	19.5	1.8
4 木	ごはん	牛乳	カレイのからあげレモンソース いりたまごいりゴーヤチャンプルー みそワタンスープ	ぎゅうにゅう カレイ あつあげ ツナ たまご とうふ なたと みそ	こめ でんぷん さとう こめあぶら だいずあぶら こめコワタン	レモン にんじん ゴーヤ キャベツ たまねぎ メンマ にら	664	29.3	24.2	2.1
5 金	まるパン	牛乳	【前島密 生誕190周年にちなんで献立】 バイクドビーンズ きってふうサラダ じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ハム しろういげんまめ とうにゅう	まるパン こめあぶら さとう ごま じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー	590	27.1	22.0	2.4
8 月	むぎごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス きびなごのかりかりやき さんしよくあえ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと きびなご とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも こめパンこ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ キャベツ にら もやし こまつな コーン いちご	609	23.4	23.0	2.0
9 火	ごはん	牛乳	ぶたにくのごまいたけ なめたけあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ ツナ	こめ こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にら もやし にんじん こまつな なめたけ キャベツ	613	27.8	20.4	2.0
10 水	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 やきぎょうざ しおこうじキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと とりにく だいず	ちゅうかめん こめあぶら ラード こむぎ だいずあぶら ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ メンマ ほうれんそう ながねぎ キャベツ にら きゅうり	614	26.2	15.8	2.1
11 木	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ローストポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく なたと	こめ さとう こめあぶら でんぷん じゃがいも はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン もやし ほうれんそう	624	23.6	17.2	1.8
12 金	ごはん	牛乳	【しょくいくのひこんだて：けいろうのひ】 さばのてりやき あおだいずとわかめのあえもの ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さば あおだいず わかめ あつあげ みそ	こめ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ だいこん ごぼう なす しめじ	586	27.1	17.8	1.8
15 月	けいろうのひ									
16 火	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨやき いそあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ さいいんげん	609	28.6	19.0	2.1
17 水	ソフトめん	牛乳	ツナトマトソース しおこうじドレッシングのイタリアンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ツナ ヨーグルト ゼラチン	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 バジル ブロッコリー キャベツ コーン	663	29.2	15.1	1.4
18 木	ごはん	牛乳	なつやさいとたらあけに ちゅうかきゅうり とんじる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ みそ たら	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ なす ピーマン きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	624	24.9	18.7	1.7
19 金	こめこパン	牛乳	セルフのやきそばサンドパン オムレツ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ウインナー	こめこパン こめあぶら でんぷん さとう だいず じゃがいも やきそばめん	もやし たまねぎ ピーマン にんじん しめじ キャベツ こまつな	610	27.4	23.0	2.5
23 火	しゅうぶんのひ									
24 水	ゆでうどん	ほうこうにゅう	マーボースープ さくさくあおのりこごかな コロコロやさいサラダ	はっこうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ かたくちいわし あおのり あおだいず	ゆでうどん さとう こめあぶら でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	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 コーン キャベツ	634	30.2	13.0	2.1
25 木	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さんまのからあげあまずソース ごまヨネーズあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さんま わかめ みそ だいず	こめ でんぷん こめあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ	626	20.9	23.7	1.7
26 金	ごはん	牛乳	てづくりカップつくね もやしのちゅうかいため ごもくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ さつまあげ かまぼこ あつあげ わかめ	こめ こめパンこ でんぷん ごまあぶら	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん もやし にら だいこん なめこ ながねぎ	590	24.0	18.3	1.9
29 月	ごはん	牛乳	あつあげとポテのヤンニョムソースあえ もやしとにらのしおこんがナムル みそトックスープ	ぎゅうにゅう あつあげ だいず みそ こんが ぶたにく	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら トック	にんにく きりぼしだいこん もやし にら たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	600	23.7	16.0	1.7
30 火	カレーごはん	牛乳	ホキのコーンフ레이크やき キャベツとマカロニのソテー かぼちゃのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー だいず とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 しめじ こめマカロニ じゃがいも	にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ	632	27.0	16.4	1.9

一食平均エネルギー:619 Kcal

たんぱく質:25.7 g

脂質:19.0 g

食塩:1.9 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。