

令和7年8・9月

学 校 給 食 献 立 表

上越市立浦川原小学校

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				
8/29	金	ごはん	牛乳	セルフのブルコギどん ローストポテト もずくとおクラのスープ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると もずく とうにゅう	こめ はるさめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも こまあぶら	たまねぎ にんじん にら にんにく メンマ もやし オクラ いちご	600	23.4	16.1	2.1
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みそしる	だいす 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 こめこ はるさめ じゃがいも	にんじん あかしそ コーン なつみかん きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ	583	19.7	18.7	2.2
2	火	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 だいす くきわかめ	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ こめこカレールー	たまねぎ しょうが にんにく にんじん なす かぼちゃ ピーマン トマト キャベツ こんにゃく とうもろこし	634	22.7	19.0	2.0
3	水	ごはん	牛乳	カレイのからあげレモンソース ゴーヤチャンプルー もやしのみそしる	ぎゅうにゅう カレイ あつあげ ツナ わかめ みそ だいす	こめ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	レモンかじゅう にんじん ゴーヤ キャベツ えのきたけ もやし	678	29.1	22.3	2.0
4	木	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れために とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす あおのり さつまあげ とうふ みそ とうにゅうチーズ	こめ 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 えのきたけ にら	564	22.0	15.5	2.0
5	金	まるパン	牛乳	【前島密にちなんだこんだて】 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 だいす ハム とうにゅう しろういげんまめ	まるパン こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり だいこん キャベツ しめじ ブロッコリー	548	25.2	19.3	2.6
8	月	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 だいす ぶたにく なると	こめ さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも はるさめ こまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン もやし ほうれんそう	597	22.5	16.3	1.8
9	火	カレー ごはん	牛乳	ホキのコーンフレークやき キャベツと こめこマカロニのソテー かぼちゃのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン だいす とうにゅう	こめ ノイグ マネー コーンフレーク こめこマカロニ こめあぶら こめこ	にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ かぼちゃ ほうれんそう	606	27.4	16.1	2.2
10	水	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 なると とりにく だいす	ちゅうかめん こめあぶら こまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし メンマ ほうれんそう ながねぎ キャベツ たまねぎ にら きゅうり	654	28.0	16.7	2.7
11	木	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソースあえ もやしとにらのしおこんぶナムル みそトックスープ	ぎゅうにゅう あつあげ だいす こんぶ ぶたにく みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう こまあぶら 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	604	23.7	17.5	1.8
12	金	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ：けいろうのひ】 さばのごまやき あおだいすとわかめのあえもの ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さば あおだいす わかめ ぶたにく あつあげ みそ	こめ ごま こまあぶら じゃがいも	にんじん キャベツ だいこん ごぼう しめじ	619	31.1	21.0	1.8
16	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ヨーグルト ゼラチン	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ こめこのハヤシルウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり キャベツ コーン	637	24.6	14.7	1.9
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 さくさくこざかな	ぎゅうにゅう だいす ツナ かたくちいわし	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 ブロッコリー キャベツ コーン パジル	670	32.8	16.4	2.6
18	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すソース なますかぼちゃのナムル みそこめこワンタンスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ なると みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう こまあぶら こめこワンタン	なますかぼちゃ にんじん きゅうり もやし たまねぎ メンマ にら	614	23.4	21.4	1.9
19	金	こめこパン	牛乳	ビーフンやきそば (セルフのやきそばパン) 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 ビーフン こめあぶら さとう じゃがいも	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	611	29.6	22.9	2.7
22	月	ごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス いわしのカリカリやき おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いわし	こめ こめあぶら でんぶん こまあぶら さとう じゃがいも	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	600	24.9	17.0	2.1
24	水	うどん	牛乳	マーボースープ コロコロやさいの あおのりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ みそ あおだいす あおのり	ゆでうどん こめあぶら でんぶん じゃがいも ノイグ マネー	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	666	26.4	20.8	2.0
25	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため なめだけあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく ピーマン もやし にんじん こまつな なめだけ ごぼう キャベツ	563	25.8	16.5	2.0
26	金	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨやき いそあえ こうやどうふのごもくに	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく こうやどうふ	こめ ノイグ マネー 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 ごぼう しらたき ほししいたけ さやいんげん	607	28.7	19.7	2.2
29	月	ごはん	のむ ヨーグルト	あつやきたまご きりぼしだいこんサラダ じゃがいものカレーそばろに	のむヨーグルト たまご ぶたにく だいす あつあげ	こめ さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも こめこカレールー	きりぼしだいこん もやし コーン こまつな にんにく しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	575	23.3	11.5	2.0
30	火	ごはん	牛乳	てづくりつくね もやしのおかかいため ごもくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ ベーコン かつおぶし かまぼこ わかめ	こめ こめパンこ でんぶん こまあぶら	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく にんじん なめこ きりぼしだいこん もやし にら だいこん ながねぎ	558	23.6	16.7	2.2

一食平均エネルギー：608kcal

たんぱく質：25.6g

脂質：17.9g

食塩：2.0g

★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。