

令和7年8・9月

学 校 給 食 献 立 表

上越市立大島小学校

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	むぎごはん	牛乳	セルフのブルコギどん チーズポテト 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 チーズ なたね もずく とうにゅう	こめ おおむぎ はるさめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら	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	616	25	17.7	2.2
1	月	ごもく まめ ごはん	牛乳	【ほうさいのひこんだて】 こうやとうふのコロコロあげ かんかんサラダ きりほ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 こうやとうふ わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん はるさめ じゃがいも ねりこま ごま	にんじん あかしそ コーン なつみかん きりほしだいこん ごぼう たまねぎ	604	20.2	20.6	2.2
2	火	むぎごはん	牛乳	なつやさいのキーマカレー 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 カレールウ こめこ こま	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 きゅうり とうもろこし	646	24.8	19.6	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	こめ でんぶん こめあぶら さとう こま 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	675	28.4	22.6	2.0
4	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 あおのりチーズハンバーグ なますかぼちゃのいのために 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 チーズ あおのり さつまあげ とうふ たまご みそ	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 にら	584	24.9	17.1	2.1
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 だいず ハム	まるパン こめあぶら さとう マカロニ こま 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	565	25.8	19.8	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 だいず ぶたにく なたね	こめ さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも はるさめ こめあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン もやし ほうれんそう	604	23.2	16.9	1.8
9	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 ベーコン だいず とうにゅう	こめ おおむぎ ノイグ マカロニ こめあぶら こめこ コーンフ레이크	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	604	27.3	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 なたね とりにく だいず	ちゅうかめん こめあぶら こむぎこ こめあぶら こま	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	664	28.2	17.6	2.6
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 だいず こんぶ ぶたにく みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう こめあぶら トック	にんにく きりほしだいこん もやし にら たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	611	24.4	18.1	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 ぶたにく あつあげ みそ	こめ ごま こめあぶら じゃがいも	にんじん キャベツ だいこん ごぼう しめじ	620	31.1	21.0	1.8
16	火	むぎごはん	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 だいず ヨーグルト セラチン	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう こめこ こめこのハヤシルウ	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	643	24.8	14.9	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 さくさくごまこざかな	ぎゅうにゅう だいず 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 こま	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 パセリ	687	32.4	18.6	2.5
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ずソース なますかぼちゃのナムル みそワンドンスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ なたね みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう こめあぶら ワンドン	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	603	23.6	21.4	1.9
19	金	こめパン	牛乳	やきそば（セルフやきそばパン） オムレツ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり たまご ウインナー	こめこパン やきそばめん 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	653	30.3	26.1	2.9
22	月	むぎごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス いわしのカリカリやき ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたね いわし	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも こま	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	609	25.3	18.0	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 だいず とうふ みそ あおだいず 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 マカロニ	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	655	27.2	19.1	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 ごんにやく 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	570	26.5	17.1	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 くるまふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく たまご	こめ ノイグ マカロニ じゃがいも ふ 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 さやいんげん	611	29.3	19.4	2.2
29	月	なめし	のむ ヨーグルト	あつやきたまご ごますあえ じゃがいものカレーそぼろに	のむヨーグルト たまご ぶたにく だいず あつあげ	こめ さとう でんぶん こま こめあぶら じゃがいも カレールウ	きりほしだいこん 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 ごんにやく さやいんげん	608	24.8	14.0	2.8
30	火	ごはん	牛乳	てづくりつくね もやしのごまいため 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 かまぼこ わかめ	こめ パンこ でんぶん こめあぶら こま	たまねぎ えのきたけ にら しょうが にんにく にんじん きりほしだいこん もやし だいこん なめこ ながねぎ	574	24.3	18.4	2.3

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。