

令和7年 8・9月分

学 校 給 食 献 立 表

〔牧小学校〕上越市教育委員会

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 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		
29	金	むぎごはん 牛乳	なつやさいカレー わかめサラダ アップルシャーベット	牛乳 豚肉 わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも 小麦粉 植物油 砂糖 カレールウ	玉ねぎ かぼちゃ なす にんにく しょうが とうもろこし りんご キャベツ もやし にんじん	648	21.1
1	月	ごはん 牛乳	セルフのひじきそばろどん ごまドレサラダ きりぼしだいこんスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 卵 ちくわ かつお節	米 米油 砂糖 ごま	さいいんげん しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 ごぼう ★切干大根 たけのこ しらたき さやえんどう	633	26.4
2	火	ごはん 牛乳	あじのごまケチャップソース コーンおひたし だいこんのみそしる	牛乳 あじ 油揚げ みそ 大豆	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし だいこん 長ねぎ	623	26.8
3	水	ごはん 牛乳	あつやきたまご キャベツのみそマヨサラダ こんさいじる	牛乳 卵 みそ 厚揚げ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま油	キャベツ にんじん とうもろこし だいこん ごぼう 長ねぎ ★干しいたけ こんにゃく	600	21.1
4	木	ごはん 牛乳	いかのピリからやき アスパラのたくあんあえ さっぱりしおにくじゃが	牛乳 いか 豚肉	米 砂糖 じゃがいも 米油	しょうが 長ねぎ キャベツ ★アスパラガス にんじん たまねぎ さいいんげん しらたき たくあん	583	27.0
5	金	まるパン 牛乳	セルフバーガー (ハンバーグケチャップソース) コールスローサラダ ABCスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ウインナー	パン 砂糖 米油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし はくさい 玉ねぎ	572	25.4
8	月	ごはん 牛乳	マーボーなすどん あつあげとチンゲンサイのスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ ヨーグルト	米 米油 砂糖 ごま油 でんぶん じゃがいも	なす たまねぎ にんじん 長ねぎ しょうが にんにく たけのこ 枝豆 チンゲンサイ えのきたけ	655	27.3
9	火	ごはん 牛乳	さかなのおろしだれの りコーンおひたし かぼちゃのみそしる	牛乳 メルルーサ のり 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 でんぶん 米油 砂糖	だいこん もやし にんじん ほうれん草 とうもろこし かぼちゃ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	603	26.7
10	水	ちゅうかめん 牛乳	ちゃんぽんスープ やきギョウザ ひじきとだいずのちゅうかサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ ひじき 大豆	中華麺 でんぶん 小麦粉 砂糖 ごま油	キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん しょうが きくらげ とうもろこし	632	26.2
11	木	ごはん 牛乳	【ふるさと献立】 さばのしょうゆこうじやき なますかぼちゃのサラダ さつまいものみそしる	牛乳 さば 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 米油 さつまいも	なますかぼちゃ もやし こまつな にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ	674	24.8
12	金	むぎごはん 牛乳	エッグカレー かいそうサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 海藻	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ とうもろこし きゅうり	672	23.1
16	火	ひろしま なめし 牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～中国地方～ しろみぎかなのレモンソース ほうれんそうのさっぱりあえ びしゅなべ	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐	米 でんぶん 米油 砂糖	レモン キャベツ にんじん ほうれん草 はくさい もやし 長ねぎ ★干しいたけ しらたき	607	28.0
17	水	ソフトめん 牛乳	こぎつねじる こまつなのごまあえ こめこでりんごのカップケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 豆乳	ソフト麺 砂糖 ごま 米粉 米油	たまねぎ はくさい にんじん 長ねぎ しめじ こまつな もやし レモン りんご	690	26.1
18	木	ごはん 牛乳	セルフのやきにくどん だいがくかぼちゃ わかめのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま油 でんぶん ごま	たまねぎ ビーマン にんにく しらたき かぼちゃ だいこん にんじん 長ねぎ	677	24.8
19	金	ごはん 牛乳	【減塩の日献立】 ししゃものさざれやき ゆかりあえ ぐだくさんじる	牛乳 手持ししゃも 厚揚げ みそ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり ゆかり粉 はくさい 長ねぎ えのきたけ こんにゃく	571	21.9
22	月	ごはん 牛乳	おさつハヤシ えだまめサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	米 さつまいも 米油 米粉 小麦粉 ハヤシルウ	玉ねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく キャベツ 枝豆 とうもろこし	692	20.6
24	水	ごはん 牛乳	ミートボールのすぶたふう こんがあえ ちゅうかたまごスープ	牛乳 鶏肉 昆布 わかめ 豆腐 卵	米 米油 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ	599	22.4
25	木	ごはん 牛乳	シイラのカレーやき いそマヨあえ ごもくじる	牛乳 シイラ のり 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	もやし にんじん ほうれん草 だいこん 長ねぎ ごぼう こんにゃく	579	28.0
26	金	ココア あげパン 牛乳	ブロッコリーサラダ ボークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	パン 米油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ トマト	600	27.3
29	月	ごはん 牛乳	かぼちゃひきにくフライ きりぼしだいこんのいために はくさいのみそしる	牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆	米 パン粉 米油 砂糖 じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ ★切干大根 にんじん さいいんげん はくさい 長ねぎ	625	19.1
30	火	ごはん 牛乳	あつあげのやくみソースがけ はるさめのちゅうかいだめ もずくとたまごのスープ	牛乳 厚揚げ かつお節 豚肉 もずく 卵	米 砂糖 ごま油 春雨 米油 じゃがいも でんぶん	長ねぎ しょうが もやし にんじん にら にんにく えのきたけ こまつな	590	23.1

一食平均エネルギー:624 Kcal

たんぱく質:24.8 g

脂質:19.3 g

食塩:2.1 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。