

令和7年 9月分 学 校 給 食 こ ん だ て 表 [柿崎小学校] 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		
1月		始業式 しぎょうしき					
2火	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのひじきそぼろどん ごまドレサラダ さわにじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ひじき たまご かまぼこ	こめ あぶら さとう こま はるさめ ぶどうゼリー	さやいんげん しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん たけのこ ごぼう きぬさや	691 26.0
3水	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのおろしだれの りコーンおひたし なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう メルルーサ のり とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう	だいこん もやし にんじん ほうれんそう コーン かぼちゃ たまねぎ なす きぬさや	603 27.1
4木	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのピリからやき ふうみづけ さっぱりしおにくじゃが	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	588 27.2
5金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまごのえだまめあなか けキャベツのみそマヨサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう たまごやき みそ あつあげ	こめ さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こまあぶら	えだまめ ほうれんそう キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ながねぎ	608 22.1
8月	ごはん	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ こま	にんにく たまねぎ こんにゃく ピーマン かぼちゃ だいこん にんじん ながねぎ	677 24.8
9火	ちゅうか めん	ぎゅうにゅう	ちゃんぽんスープ やきギョウザ(5年～2個) ひじきとだいずのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ とりにく ひじき だいず	ちゅうかめん かたくりこ さとう こむぎこ こまあぶら こま	キャベツ にんじん たまねぎ もやし きくらげ コーン しょうが なら きゅうり	631 26.2
10水	セルフ バーガー (ほろパン)	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ウインナー	パン さとう じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん	584 23.9
11木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 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	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ だいず	こめ はるさめ さとう あぶら さつまいも	なますかぼちゃ にんじん もやし こまつな だいこん しめじ ながねぎ こんにゃく	682 24.6
12金	ごはん	ぎゅうにゅう	エッグカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず うすらたまご かいそう	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう こまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	662 21.6
16火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	こぎつねじる こまつなごまあえ こめcderいごのカップケーキ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ とうにゅう とうにゅうヨーグルト	ソフトめん さとう ごま こめこ あぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ はくさい こまつな もやし りんご	684 25.6
17水	セルフの シャカシャカ こめこ あげパン	ぎゅうにゅう	ココアあじ グリーンサラダ ボークビーンズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく パーコン	こめこパン あぶら ココア オリーブゆ じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト	619 27.2
袋に粉を入れて、揚げパンに味付けしましょう。甘いのが苦手な人は、 入れる粉の量を少なめにしておいてください。							
18木	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーなすどん あつあげとチンゲンさいのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく みそ あつあげ ヨーグルト	こめ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ なら えのきたけ チンゲンサイ	636 25.1
19金	ひろしま なめし ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり～ちゅうごく～】 しろみず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	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ	こめ さとう かたくりこ あぶら	ひろしまな ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい しめじ もやし ながねぎ こんにゃく レモン	618 28.3
22月	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのごまケチャップソース コーンひたし だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう こま じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん ながねぎ	621 26.8
24水	ごはん	ぎゅうにゅう	ミートボールのすぶたふう ピリからづけ ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ たまご	こめ パンこ あぶら さとう かたくりこ ラー油 こまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり えのきたけ ながねぎ	617 21.8
25木	ごはん	ぎゅうにゅう	シイラのカレーやき いそマヨあえ こもくじる	ぎゅうにゅう シイラ のり ふたにく あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	606 28.0
26金	ごはん	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう パンこ あぶら じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん はくさい ながねぎ	625 19.1
29月	ごはん	ぎゅうにゅう	おさつハヤシ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	こめ さつまいも あぶら ハヤシルウ	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり えだまめ コーン	676 19.8
30火	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひ】 ししゃものさざれやき(4年～2尾) ゆかりこんぶあえ くだくさんじる	ぎゅうにゅう ししゃも しおこんぶ あつあげ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり あかしは はくさい えのきたけ ながねぎ こんにゃく	604 25.8

一食平均エネルギー：633 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：19.4 g

食塩：2.2 g

◎9月の柿崎産食材は「じゃがいも」「越の丸なす」です！

★献立は食材の入荷状況や感染症対応のため変更する場合があります。

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 す	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
27	水	しぎょうしき 始業式								
28	木	ごはん	きゅうりゅう	きんぴらにくだんご(4年～2個) むげんにんじん じゃがいものみそしる	ぎゅうりゅう とりにく ぶたにく ツナ あつあげ みそ だいず	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン こまつな	595	22.0	
29	金	ごはん	きゅうりゅう	なつやさいカレー わかめサラダ	ぎゅうりゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ あぶら カレールフ さとう	にんじん たまねぎ なす えだまめ かぼちゃ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり もやし	638	19.0	
1	月	ごはん	きゅうりゅう	あつあげのチャップソース(4年～2個) はるさめのちゅうかいだめ もずくとたまごのスープ	ぎゅうりゅう あつあげ ぶたにく もずく たまご	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ あぶら じゃがいも	しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	609	22.7	
2	火	ごはん	きゅうりゅう	セルフのひじきそぼろどん ごまドレサラダ さわにじる ぶどうゼリー	ぎゅうりゅう ぶたにく だいず ひじき たまご かまぼこ	こめ あぶら さとう こめ はるさめ ぶどうゼリー	えだまめ ほうれんそう キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ながねぎ	691	26.0	
3	水	ごはん	きゅうりゅう	さかなのおろしだれの りコーンおひたし なつやさいのみそしる	ぎゅうりゅう メルルーサ のり とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう	だいこん もやし にんじん ほうれんそう コーン かぼちゃ たまねぎ なす きぬさや	603	27.1	
4	木	ごはん	きゅうりゅう	いかのピリからやき ふうみづけ さっぱりしおにくじゃが	ぎゅうりゅう いか ぶたにく	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	588	27.2	
5	金	ごはん	きゅうりゅう	あつやきたまごのえだまめあなか キャベツのみそマヨサラダ けんちんじる	ぎゅうりゅう たまごやき みそ あつあげ	こめ さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごまあぶら	えだまめ ほうれんそう キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ながねぎ	608	22.1	
8	月	ごはん	きゅうりゅう	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	ぎゅうりゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	にんにく たまねぎ こんにゃく ピーマン にんじん だいこん にんじん ながねぎ	677	24.8	
9	火	ちゅうか めん	きゅうりゅう	ちゃんぽんスープ やきギョウザ(5年～2個) ひじきとだいずのちゅうかサラダ	ぎゅうりゅう ぶたにく かまぼこ とりにく ひじき だいず	ちゅうかめん かたくりこ さとう こむぎこ ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん たまねぎ もやし きくらげ コーン しょうが にら きゅうり	631	26.2	
10	水	セルフ バーガー (まるパン)	きゅうりゅう	ハンバーグチャップソース コールスローサラダ ABCスープ	ぎゅうりゅう とりにく ぶたにく だいず ウインナー	パン さとう じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん	584	23.9	
11	木	ごはん	きゅうりゅう	【ふるさとこんだて】 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	ぎゅうりゅう さば とうふ みそ だいず	こめ はるさめ さとう あぶら さつまいも	なますかぼちゃ にんじん もやし こまつな だいこん しめじ ながねぎ こんにゃく	682	24.6	
12	金	ごはん	きゅうりゅう	エッグカレー かいそうサラダ	ぎゅうりゅう ぶたにく だいず うすらたまご かいそう	こめ じゃがいも あぶら カレールフ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	662	21.6	
16	火	ソフトめん	きゅうりゅう	こぎつねじる こまつなのごまあえ こめcdeりんごのカップケーキ	ぎゅうりゅう ぶたにく あぶらあげ とうりゅう とうりゅうヨーグルト	ソフトめん さとう ごま こめこ あぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ はくさい こまつな もやし りんご	684	25.6	
17	水	セルフの シャキシャカ こめこ あげパン	きゅうりゅう	ココアあじ グリーンサラダ ボークビーンズ	ぎゅうりゅう だいず ぶたにく ベーコン	こめこパン あぶら ココア オリーブゆ じゃがいも	キャベツ きゅうり フロッコリー たまねぎ にんじん トマト	619	27.2	
		ふくろ ふくろ 袋に粉を入れて、揚げパンに味付けしましょう。あま 甘いのが苦手な人は、にがめ いれ 入れる粉の量を少なめにしておいてください。								
18	木	ごはん	きゅうりゅう	マーボーなすどん あつあげとチンゲンさいのスープ ヨーグルト	ぎゅうりゅう ぶたにく みそ あつあげ ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ にら えのきたけ チンゲンサイ	636	25.1	
19	金	ひろしま なめし ごはん	きゅうりゅう	【あじめぐり～ちゅうごく～】 しろみず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	ぎゅうりゅう ホキ ぶたにく とうふ	こめ さとう かたくりこ あぶら	ひろしまな ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい しめじ もやし ながねぎ こんにゃく レモン	618	28.3	
22	月	ごはん	きゅうりゅう	あじのごまチャップソース コーンひたし だいこんのみそしる	ぎゅうりゅう あじ あぶらあげ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん ながねぎ	621	26.8	
24	水	ごはん	きゅうりゅう	ミートボールのすぶたふう ピリからつけ ちゅうかたまごスープ	ぎゅうりゅう とりにく わかめ とうふ たまご	こめ パンこ あぶら さとう かたくりこ ラー油 ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり えのきたけ ながねぎ	617	21.8	
25	木	ごはん	きゅうりゅう	シイラのカレーやき いそマヨあえ ごもくじる	ぎゅうりゅう シイラ のり ぶたにく あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	606	28.0	
26	金	ごはん	きゅうりゅう	かぼちゃひきにくフライ きりほしだいこんのいために はくさいのみそしる	ぎゅうりゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう パンこ あぶら じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ きりほしだいこん にんじん さやいんげん はくさい ながねぎ	625	19.1	
29	月	ごはん	きゅうりゅう	おさつハヤシ えだまめサラダ	ぎゅうりゅう ぶたにく わかめ	こめ さつまいも あぶら ハヤシルウ	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり えだまめ コーン	676	19.8	
30	火	ごはん	きゅうりゅう	【げんえんのひ】 ししゃものさざれやき(4年～2尾) ゆかりこんぶあえ ぐたくさんじる	ぎゅうりゅう ししゃも しおこんぶ あつあげ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり あかしそ はくさい えのきたけ ながねぎ こんにゃく	604	25.8	

食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応のため変更する場合があります。

令和7年 8.9月分 学 校 給 食 こ ん だ て 表 〔上下浜小学校〕上越市教育委員会

日	曜	献 立		名 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か す	血や肉になるもの	熱や力になるもの		
29	金	ごはん		なつやさいカレー わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ あぶら カレーウ さとう	にんじん たまねぎ なす えだまめ かぼちゃ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり もやし	638 19.0
1	月	ごはん		あつあげのケチャップソース(4年～2園) はるさめのちゅうかいだめ もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく もずく たまご	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ あぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく にんじん もやし にら えのきたけ こまつな	609 22.7
2	火	ごはん		セルフのひじきそばうどん ごまドレサラダ さわじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき たまご かまぼこ	こめ あぶら さとう ごま はるさめ ぶどうゼリー	さやいんげん しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう きりほしだいこん たけのこ ごぼう きぬさや	691 26.0
3	水	ごはん		さかなのおろしだれ のりコーンおひだし なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう メルルーサ のり とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう	しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	603 27.1
4	木	ごはん		いかのピリからやき ふうみづけ さっぱりしおにくじゃが	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	えだまめ ほうれんそう キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう ししいたけ こんにゃく ながねぎ	588 27.2
5	金	ごはん		あつやきたまごのえだまめあんかけ キャベツのみそマヨサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう たまごやき みそ あつあげ	こめ さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごまあぶら	えだまめ ほうれんそう キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう ししいたけ こんにゃく ながねぎ	608 22.1
8	月	ごはん		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	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	にんにく たまねぎ こんにゃく ピーマン かぼちゃ だいこん にんじん ながねぎ	677 24.8
9	火	ちゅうか めん		ちゃんぽんスープ やきギョウザ(5年～2園) ひじきとだいずのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく ひじき だいず	ちゅうかめん かたくりこ さとう こむぎこ ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん たまねぎ もやし きくらげ コーン しょうが にら きゅうり	631 26.2
10	水	セルフ バーガー (はるパン)		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	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ワインナー	パン さとう じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん	584 23.9
11	木	ごはん		【ふるさとこんだて】 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	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ だいず	こめ はるさめ さとう あぶら さつまいも	なますかぼちゃ にんじん もやし こまつな だいこん しめじ ながねぎ こんにゃく	682 24.6
12	金	ごはん		エッグカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず うずらたまご かいそう	こめ じゃがいも あぶら カレーウ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	662 21.6
16	火	ソフトめん		こぎつねじる こまつなのごまあえ こめcdeりんごのカップケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうにゅう とうにゅうヨーグルト	ソフトめん さとう ごま こめこ あぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ はくさい こまつな もやし りんご	684 25.6
17	水	セルフの シャカシャカ こめこ あげパン		ココアあじ グリーンサラダ ボークビーンズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	こめこパン あぶら ココア オリーブゆ じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト	619 27.2
袋に粉を入れて、揚げパンに味付けしましょう。甘いのが苦手な人は、入れる粉の量を少なめにしておいてください。								
18	木	ごはん		マーボーなすどん あつあげとチンゲンさいのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ にら えのきたけ チンゲンサイ	636 25.1
19	金	ひろしま なめし ごはん		【あじめぐり～ちゅうごく～】 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	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ	こめ さとう かたくりこ あぶら	ひろしまな ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい しめじ もやし ながねぎ こんにゃく レモン	618 28.3
22	月	ごはん		あじのごまケチャップソース コーンひだし だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん ながねぎ	621 26.8
24	水	ごはん		ミートボールのすぶたふう ピリからづけ ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ たまご	こめ パンこ あぶら さとう かたくりこ ラー油 ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり えのきたけ ながねぎ	617 21.8
25	木	ごはん		シイラのカレーやき いそマヨあえ こもくじる	ぎゅうにゅう シイラ のり ぶたにく あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	606 28.0
26	金	ごはん		かぼちゃひきにくフライ きりほしだいこんのいために はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまいも あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう パンこ あぶら じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ きりほしだいこん にんじん さやいんげん はくさい ながねぎ	625 19.1
29	月	ごはん		おさつハヤシ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ さつまいも あぶら ハヤシルウ	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり えだまめ コーン	676 19.8
30	火	ごはん		【げんえんのひ】 ししゃものさざれやき(4年～2尾) ゆかりこんぶあえ くたくさんじる	ぎゅうにゅう ししゃも しおこんぶ あつあげ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり あかしそ はくさい えのきたけ ながねぎ こんにゃく	604 25.8

一食平均エネルギー：632 Kcal

たんぱく質：24.4 g

脂質：19.4 g

食塩：2.2 g

◎8.9月の柿崎産食材は「じゃがいも」「越の丸なす」です！

★献立は食材の入荷状況や感染症対応のため変更する場合があります。