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

Ē	札 /		月分		仪	ポロ	K		γυ	/ <u>_</u>		衣			校」上越	中叙月多	対
	曜	献		立			名		使	用		材 - · · · · · ·	料	<u></u> 2		エネルギー	たん白質
		主食	飲み物		おか	ず		血や肉に			力になる	るもの	体の	調子を整	えるもの	Kcal	g
1	月	-*	## 3F # 3						始美	美式						•	
2	火	C1370	ぎゅうにゅう	セルフのひ ごまドレサ さわにじる ぶどうゼリ	ラダ	ろどん		ぎゅうにゅう だいず ひじき たまご かまほ	<u> </u>		あぶら さ はるさめ ゼリー	とう	にんじん	ほうれんそ ごいこん た		691	26.0
3	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのお のりコーン なつやさい	おひたし	ි		ぎゅうにゅう のり とうふ みそ だいず			かたくりこ さとう		ほうれんる	もやし に そう コーン なす きぬ	/ かぼちゃ	603	27.1
4	木	C1370	ぎゅうにゅう	いかのピリ ふうみづけ さっぱりし		ゃが		ぎゅうにゅう ぶたにく	いか		さとう ご いも あぶ		きゅうり たまねぎ さやいん!		たくあん	588	27.2
5	金	ごはん		あつやきた。 キャベツの けんちんじ	みそマヨ		け	ぎゅうにゅう みそ あつあ!		ノンエ	さとう か ッグマヨネ いも ごま	ーズ	にんじん ごぼう	コーン た	そう キャベツ ごいこん 、 ながねぎ	608	22.1
8	月	21070	ぎゅうにゅう	セルフのや だいがくか わかめのみ	ぼちゃ	h		ぎゅうにゅう とうふ わかる みそ だいず			あぶら さ ぶら かた		ピーマン	たまねぎ かぼちゃ ながねぎ	こんにゃく だいこん	677	24.8
9	火	めん	ぎゅうにゅう	ちゃんぽん やきギョウ ひじきとだい	ザ(5年~)			ぎゅうにゅう かまぼこ とり ひじき だいす)にく	さとう	かめん か こむぎこ ぶら ごま		もやし き	にんじん きくらげ ニ にら きゅ	コーン	631	26.2
10	水	バーガー (まるパン)	ぎゅうにゅう	ハンバーグ コールスロ ABCスープ	ーサラダ プ			ぎゅうにゅう ぶたにく だい ウインナー		パン じゃが マカロ	いも あぶ	5	たまねぎ コーン に	キャベツ こんじん	きゅうり	584	23.9
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさと さばのしょ なますかほ さつまいも	うゆこう ちゃのサ	じやき ラダ		ぎゅうにゅう とうふ みそ			はるさめ さつまい		こまつな	ぽちゃ にん だいこん こんにゃく		682	24.6
12	金	C1370	ぎゅうにゅう	エッグカレ かいそうサ				ぎゅうにゅう だいず うずら かいそう		あぶら	じゃがいも カレール ごまあぶ	ウ		たまねぎ キャベツ		662	21.6
16	火	ソフトめん		こぎつねじ こまつなの こめこdeが	ごまあえ	ップケー	+	ぎゅうにゅう あぶらあげ と とうにゅうヨー	とうにゅう -グルト	ごま	めん さと こめこ あ	ぶら		にんじん はくさい こ)んご		684	25.6
17	水	セルフの シャカシャカ こめこ あげパン	3 000000		ンズ			ぎゅうにゅう ぶたにく べ- けしましょう。 ください。	ーコン	ココア じゃが				きゅうりにんじん	ブロッコリ - トマト	619	27.2
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーな あつあげとき ヨーグルト		ハのスープ		ぎゅうにゅう みそ あつあ! ヨーグルト			あぶら さ ぶら かた いも			にんにく にんじん にら えの けイ	たけのこ	636	25.1
19	金	なめし ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐ しろみざか ほうれんそ びしゅなべ	なのレモ	ンソース		ぎゅうにゅう ぶたにく とき		こめあぶら	さとう か	たくりこ	キャベツ	\$ ほうれん にんじん 5やし なか く レモン	はくさい	618	28.3
22	月	ごはん		あじのごま コーンひた だいこんの	: U	プソース		ぎゅうにゅう あぶらあげ る		オ とう	かたくりこ ごま いも	あぶら		キャベツ ごいこん な		621	26.8
24	水	C1370	ぎゅうにゅう	ミートボー ピリからづ ちゅうかた	け			ぎゅうにゅう わかめ とうご たまご		さとう	パンこ あ かたくり ごまあぶ じゃがいも	こら	ピーマン	にんじん キャベツ ナ ながねき	きゅうり	617	21.8
25	木	C1370	ぎゅうにゅう	シイラの力 いそマヨあ ごもくじる	え			ぎゅうにゅう のり ぶたにぐ あつあげ		こめ ノンエ	さとう ッグマヨネ	ーズ		ごぼう な	ノ にんじん むがねぎ	606	28.0
26	金	C1370	ぎゅうにゅう	かぼちゃひ きりぼしだ はくさいの	こいこんの			ぎゅうにゅう さつまあげ ぁ みそ だいず			さとう パ じゃがい		さやいんに	ぎいこん に ずん はくさ	い ながねき	625	19.1
29	月	ごはん		おさつハヤ えだまめサ				ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく		さつまいも ハヤシル		しょうが	たまねぎ にんにく きゅうり	トクト	676	19.8
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえん ししゃものる ゆかりこん ぐだくさん	- さざれやき(ぶあえ	4年~2尾	()	ぎゅうにゅう しおこんぶ ぁ みそ だいず			ッグマヨネ じゃがい		あかしそ	にんじん はくさい こんにゃく	えのきたけ	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

令和7年 8.9月分 学 校 給 食 こ ん だ て 表 [下黒川小学校] 上越市教育委員会

IJ1	N /∶		9月分	<u>ੈ</u>	化义	ホ□	<u> </u>		70	<u>/ ر</u>	_	工人		川小字科		秋日ろ	マスス
	曜	献 主食	飲み物		立 お た)\ ਭਾਂ	名	血や肉に	使 なるもの	用 熱や力		材 るもの	料体の	名 調子を整え	えるもの	ェネルギー Kcal	
27	水								始業	うしき							
28	木	ごはん		むげんに	うにくだん こんじん いものみそ	,ご(4年〜2 :しる	2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく ツ みそ だいず	ナ あつあげ	こめ ごま あぶら こ じゃがいも	ごまあら		にんにく こまつな	こまねぎ にん しょうが ニ	コーン	595	22.0
29	金	Clare		なつやさ わかめ!	さいカレー ナラダ	-		ぎゅうにゅう だいず わか		こめ あら カレールウ		う	えだまめ にんにく きゅうり	たまねぎ たかぼちゃ し トマト キャ もやし	ルようが ァベツ	638	19.0
1	月	C1877		はるさ	^{のケチャップ} かのちゅう とたまごの		~2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく も たまご		こめ ごま かたくりこ あぶら じ	こ はる	さめ	きゅうり	ながねぎ キ にんじん た こんにゃく げん		609	22.7
2	火	C1870				ぼろどん		ぎゅうにゅう だいず ひじ たまご かま	き	こめ あらごま はる	るさめ	とう	にんじん ごぼう	ほうれんそう コーン だい こんにゃく	こん	691	26.0
3	水	Clare		のりコ-	のおろした -ンおひた きいのみそ	· U		ぎゅうにゅう のり とうふ みそ だいず		こめ かた あぶら さ			ほうれんそ たまねぎ	もやし にん そう コーン なす きぬさ	かぼちゃ Sや	603	27.1
4	木	ごはん		ふうみこ	ピリからや づけ りしおにく			ぎゅうにゅう ぶたにく	いか	こめ さと じゃがいも			きゅうり たまねぎ さやいん!		こくあん	588	27.2
5	金	Claro			ソのみそマ	だまめあん 'ヨサラダ	かけ	ぎゅうにゅう みそ あつあ		こめ さと ノンエック じゃがいも	ブマヨネ	ーズ	にんじん	ほうれんそう コーン だい いたけ こん	こん	608	22.1
8	月	C1877		だいが< わかめの	のやきにく くかぼちゃ のみそしる)		ぎゅうにゅう とうふ わか みそ だいず	め	こめ あら ごまあぶら ごま				たまねぎ こかぼちゃ たながねぎ		677	24.8
9	火	ちゅうかめん	ギ ルストルス	やきギ: ひじきと		三〜2個) らゅうかサラ		ぎゅうにゅう かまぼこ と ひじき だい	りにく	ちゅうかめ さとう こ ごまあぶら	こむぎこ		もやし き	にんじん たきくらげ コー にら きゅう	-ン	631	26.2
10	水	セルフ バーガー (まるパン)		コールス ABCス	スローサラープ		ス	ぎゅうにゅう ぶたにく だ ウインナー		パン さと じゃがいも マカロニ		16	たまねぎ コーン に	キャベツ き こんじん	きゅうり	584	23.9
11	木	Claro		さばのし なますが	さとこんだ シょうゆこ かぼちゃの いものみそ	うじやき サラダ		ぎゅうにゅう とうふ みそ		こめ はる	さつまい	も	こまつな	ぽちゃ にんじ だいこん し こんにゃく		682	24.6
12	金	C1670			うサラダ			ぎゅうにゅう だいず うず かいそう	らたまご	こめ じゃ あぶら た さとう こ	コレール	ウ	にんにく コーン	たまねぎ し キャベツ き	きゅうり	662	21.6
16	火	ソフトめん		こめこ	ふのごまを leりんごの	え ロカップケ	-+	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅうヨ ぎゅうにゅう	とうにゅう ーグルト	ソフトめん ごま こめ	りこ あ	ぶら		にんじん な はくさい こま)んご		684	25.6
17	水	セルノの シャカシャカ こめこ あげパン		グリーン ポークビ 袋に	サラダ ニンズ <mark>粉を入れて</mark>	、揚げパン ・ ・ なめにして		ぶたにく ^{・ベ} ナしましょう。		こめこパン ココア ス じゃがいも	ナリーフ			きゅうり フ にんじん ト		619	27.2
18	木	ごはん		マーボー	−なすどん ′とチンゲン			ぎゅうにゅう みそ あつあ ヨーグルト		こめ あぶ ごまあぶら じゃがいも	ら かた		たまねぎ	にんにく た にんじん た にら えのき けイ	こけのこ	636	25.1
19	金	ひろしま なめし ごはん		しろみる	ざかなのし いそうのさ	ゅうごく〜 モンソース っぱりあえ	z .	ぎゅうにゅう ぶたにく と		こめ さと あぶら	こう か	たくりこ	ひろしまな	ま ほうれんそ にんじん に 5やし ながれ	はくさい	618	28.3
22	月	ごはん		コーンで		ップソー <i>;</i> ,る	ス	ぎゅうにゅう あぶらあげ		こめ かた さとう こ じゃがいも	ごま 5			キャベツ に ごいこん なか		621	26.8
24	水	Clarv		ピリから	ボールのす らづけ かたまごス			ぎゅうにゅう わかめ とう たまご		こめ パン さとう た ラーゆ こ ごま じゃ)たくり ごまあら	こら	ピーマン	にんじん た キャベツ き ナ ながねぎ		617	21.8
25	木	C1870	*************************************	いそマヨ				ぎゅうにゅう のり ぶたに あつあげ		こめ さと ノンエック		ニーズ		そう もやし ごぼう なか く		606	28.0
26	金	Claro		きりぼし	ゃひきにく ンだいこん いのみそし	のいために	Ξ	ぎゅうにゅう さつまあげ みそ だいず	あぶらあげ	こめ さと あぶら じ			さやいんに	ぎいこん にん ずん はくさい	1 ながねぎ	625	19.1
29	月	ごはん			カサラダ			ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	こめ さこあぶら /			しょうが	たまねぎ し にんにく ト きゅうり え	- マト	676	19.8
30	火	ごはん		ししゃも	えんのひ】 のさざれな こんぶあえ さんじる	つき(4年〜2	2尾)	ぎゅうにゅう しおこんぶ みそ だいず	あつあげ	こめ ノンエック パンこ じ			あかしそ	にんじん き はくさい え こんにゃく		604	25.8
			^ -	- 14 -	-	- : 631	1/ 1	4	こんぱく質	. 0 4 0		n	旨質:1	0.0		食塩:	

一食平均エネルギー:631 Kcal

たんぱく質: 24.3 g 脂質: 19.2 g 食塩: 2.2 g

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

曜	主食ごはん	飲み物	おかず	+ · · + · · + · · ·	++++	T	エネルギー	たん白質
	7176		00 70 9	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	Kcal	g
金	C10/U	ぎゅうにゅう	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 カレールウ 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
月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのケチャップソース(4年~2個) はるさめのちゅうかいため 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
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 ぶたにく だいす 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 きりぼしだいこん たけのこ ごぼう きぬさや	691	26.0
水	ごはん		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	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
木			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	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	588	27.2
金	Claro		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 しいたけ こんにゃく ながねぎ	608	22.1
月	21070			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
火	めん			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
水	バーガー (まるパン)		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 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
木			【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
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 カレールウ 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
火			こぎつねじる こまつなのごまあえ こめこde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
	シャカシャカ こめこ		グリーンサラダ	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		
水	あげパン		U 20 915 #4 6		な ^{代は、}	たまねぎ にんじん トマト	619	27.2
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	7.7 +-+-	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
金	なめし ごはん		【あじめぐり〜ちゅうごく〜】 しろみざ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
月	ごはん		コーンひたし	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
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 ラーゆ 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
木	ごはん		シイラのカレーやき いそマヨあえ ごもくじる	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
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 ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ だいす	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
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 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
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 ぐだくさんじる	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 あかしそ はくさい えのきたけ ながねぎ こんにゃく	604	25.8
	水 木 金 月 火 水 木 金 儿 水 木 金 月 水 木 金 月	大 水 木 金 月 火 水 木 金 月 火 水 木 金 月 米 사 木 金 月 米 사 木 金 月 米 사 木 金 月 米 사 木 金 月 米 사 木 金 月 米 사 木 金 月 米 사 木 金 月 米 사 木 金 月 米 사 木 金 月 米 사 木 金 月 米 사 木 金 月 米 사 木 金 月 米 사 木 金 月 米 사 木 金 月 米 사 사 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	大 ではん ぎゅうにゅう かん ではん ぎゅうにゅう かん ではん ぎゅうにゅう かん ではん ぎゅうにゅう かん で で はん ぎゅうにゅう かん で で はん ぎゅうにゅう ヤンアクの きゅうにゅう ヤセルブシャカ とこばん ぎゅうにゅう かん で む で で はん ぎゅうにゅう かん で むん ぎゅうにゅう かん で で はん ぎゅうにゅう かん で で はん ぎゅうにゅう かん で で で はん ぎゅうにゅう しん ぎゅう しん ぎゅう しん ぎゅう しゅう しん きゅう しゅう しん ぎゅう しゅう しん ぎゅう しゅう しん きゅう しゅう しん きゅう しゅう しん きゅう しん ぎゅう しゅう しん ぎゅう しゅう しん きゅう しゅう しん ぎゅう しゅう しん きゅう しゅう しん きゅう しゅう しん きゅう しん きゅう しゅう しん きゅう しゃ しん きゅう しゅう しん きゅう しゅう しん もん きゅう しゅう しん しん きゅう しゅう しゃ しん しん きゅう しゅう しゃ しゃ しん しん きゅう しゃ	ではん				

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