

令和7年 9月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

[大湊町小]上越市教育委員会

日	曜	献 立		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		
8月29日	金	麦ごはん	牛乳	なつやさいキーマカレー くきわかめのサラダ みかんゼリー	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 ごま さとう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン かぼちゃ トマト キャベツ サラダこんにやく みかん	670 23.4
9月1日	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あおのりチーズハンバーグ こんぶあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうにゅうシュレッド あおのり こんぶ とうふ みそ	こめ ラード じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ サラダこんにやく にら	554 20.6
2	火	五目豆ごはん	牛乳	こうやと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 ねりごま さとう でんぶん ごま はるさめ じゃがいも	にんじん あかしそ もやし コーン なつみかん たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう	603 19.5
3	水	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨやき いそあえ たまごとしに	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく こうやとうふ たまご	こめ ノエッグマヨネーズ 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 ほししいたけ さやいんげん	604 27.9
4	木	麦ごはん	牛乳	ちゅうかあなかけライス きびなごのかりかりやき ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた きびなご ハム	こめ おおむぎ ごま こめあぶら でんぶん ごまあぶら さとう じゃがいも こめパンこ	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	559 22.4
5	金	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 ペーコン だいず とうにゅう	こめ ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 マカロニ こめあぶら じゃがいも 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 かぼちゃ ほうれんそう	596 26.1
8	月	麦ごはん	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 ヨーグルト スキムミルク ゼラチン	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう こめこのハヤシルウ こめこ	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	614 22.2
9	火	ごはん	牛乳	なつやさいとくるまふのあげに ちゅうかきゅうり とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ こめあぶら ふ でんぶん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ なす ピーマン きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	624 21.8
10	水	丸パン	牛乳	【まえじまひそかにちなんだ献立】 ベイクドピーンズ 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 しろいんげんまめ とうにゅう	まるパン こめあぶら さとう マカロニ ごま じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー	557 24.8
11	木	ゆで中華麺	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 とりにく だいず	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら ラード ごま とうもろこしでんぶん こむぎこ だいずあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ほうれんそう ながねぎ キャベツ にら きゅうり もやし	621 26.5
12	金	ごはん	牛乳	【しよくいくの日献立：けいろうの日】 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 ごまあぶら じゃがいも	にんじん キャベツ だいこん ごぼう しめじ	611 29.4
16	火	ごはん	牛乳	あつあげとポテのヤンニョムソースあえ もやしとらうのおこんぶナムル みそトックスープ	ぎゅうにゅう あつあげ だいず みそ こんぶ ぶたにく	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら トツク	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	601 23.5
17	水	こめ粉パン	牛乳	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 ワインナー	こめこパン だいずあぶら やきそばめん じゃがいも こめあぶら さとう	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	588 25.5
18	木	ソフト麺	牛乳	ツナトマトソース しおこうじドレッシングのサラダ さくさくごまごさかな	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 ごま	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	642 31.0
19	金	ごはん	牛乳	【げんえんの日献立】 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 みそワンダンスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ なた みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら 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	620 23.9
22	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのごまいため なめたけあえ やさのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にら もやし にんじん こまつな なめたけ ごぼう キャベツ	561 24.0
24	水	麦ごはん	牛乳 ココアのもと	セルフのブルコギどん とうにゅうチーズポテト もずくとおぐらのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅうシュレッド なた もずく	こめ おおむぎ ココアのもと ごまあぶら はるさめ こめあぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご メンマ もやし オクラ	612 22.1
25	木	ゆでうどん	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 あおだいず ぶたにく だいず とうふ みそ あおのり	ゆでうどん こめあぶら でんぶん じゃがいも ノエッグマヨネーズ	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	649 26.0
26	金	ごはん	牛乳	カレイのからあげ レモンソース いりたまごいり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 たまご わかめ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら さとう だいずあぶら ごま 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	647 27.4
29	月	ごはん	発酵乳 (プレーン)	あつやきたまご ごまずあえ じゃがいものカレーそばろに	はつこうにゅう スキムミルク たまご ぶたにく だいず あつあげ	こめ さとう でんぶん だいずあぶら ごま こめあぶら じゃがいも カレールウ	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 こんにやく さやいんげん	616 24.9
30	火	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	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら でんぶん じゃがいも はるさめ	たまねぎ にんじん ピーマン もやし ほうれんそう	610 22.8

一食平均エネルギー：604 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：17.5 g

食塩：2.0 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。ご了承ください。