

令和7年 8.9月分

学校給食こんだて表

〔吉川小〕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	脂質 g	食塩 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				
28 木	むぎごはん	牛乳	なつやさいきーマカレー くきわかめのサラダ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ ごま こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えだまめ かぼちゃ トマト キャベツ こんにやく とうもろこし	686	25.8	21.6	1.94
29 金	ごはん	牛乳	なつやさいとくるまふのあげに うめきゅうり とんじる	ぎゅうにゅう だいず こんが ぶたにく とうふ みそ	こめ こめあぶら ふ でんぱん さとう ごま じゃがいも	かぼちゃ なす ビーマン もやし きゅうり うめほし にんじん たまねぎ えのきたけ	642	23.4	19.0	1.82
1 月	こもくごはん	牛乳	【防災の日献立】 まめまめみそ かんかんサラダ きりぼしだいこんのみそしる	ひじき ツナ ぎゅうにゅう こうやどうふ だいず みそ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぱん ごま はるさめ じゃがいも	にんじん もやし ごぼう たまねぎ なつみかん きりぼしだいこん	657	20.2	21.2	2.4
2 火	むぎごはん	牛乳	セルフのブルコギどん ガーリックマヨポテト みずくとおくらのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり なんと もずく	こめ おおむぎ はるさめ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら ノエツマヨネーズ でんぱん	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご メンマ オクラ	588	21.7	17.2	2.05
3 水	まるパン	牛乳	【前島密にちなんだ献立】 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 しroyいげんまめ 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	588	27.2	21.9	2.39
4 木	ごはん	牛乳	カレーのからあげ レモンソース いたりたまごいりゴーヤチャンプル もやしのみそ汁	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 でんぱん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	レモン にんじん ゴーヤ キャベツ えのきたけ もやし	641	26.9	22.3	1.95
5 金	ごはん	牛乳	あつあげとポテのヤンニョムソース もやしとニラのしおこんがナムル トックスープ	ぎゅうにゅう あつあげ だいず みそ こんが ぶたにく	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら トック	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	587	22.4	16.2	1.58
8 月	むぎごはん	牛乳	フレッシュトマトのハヤシライス コールスローサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこのハヤシルウ さとう 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 いちご	635	22.5	15.3	1.67
9 火	カレーふうみ ごはん	牛乳	ホキのコーンフレックやき 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 こめこ ノエツマヨネーズ コーフレック マカロニ こめあぶら じゃがいも	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	617	27.0	16.2	2.08
10 水	こめこパン	牛乳	やきそば(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 ウインナー	こめこパン こめあぶらやきそばめん でんぱん さとう だいずあぶら じゃがいも	もやし たまねぎ ビーマン にんじん キャベツ こまつな	629	26.5	24.8	2.59
11 木	ごはん	牛乳	【食育の日献立：敬老の日】 さばのごまやき あおだいずとわかめのあえもの ぐだくさん汁	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 さつまいも	にんじん キャベツ だいこん ごぼう しめじ	635	29.6	20.1	1.79
12 金	ゆでうどん	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ やききょうざ しおこうじキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とりにく だいず	ちゅうかめん ごま こめあぶら でんぱん こむぎ ごまあぶら	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	629	26.8	16.9	2.16
16 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 なんと	こめ さとう でんぱん こめあぶら じゃがいも はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ビーマン にら	620	21.0	17.0	1.92
17 水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 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 みそワントンスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ なんと みそ	こめ でんぱん さとう こめあぶら ごまあぶら ワントン	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	618	23.6	21.2	1.88
18 木	ごはん	牛乳	ぶたにくのごまいため なめたけあえ ツナとやさいのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ ツナ	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 にんじん にら もやし キャベツ こまつな なめたけ ごぼう だいこん	600	26.7	19.1	1.96
19 金	ソフトめん (ブレン)	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 だいずとこごかなのごまがらめ	はっこうにゅう だいず ツナ かたくちいわし	ソフトめん さとう こめあぶら じゃがいも こめこのハヤシルウ でんぱん 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 パジル	637	31.4	9.8	1.98
22 月	むぎごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス きびなごのかりかりやき こまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと きびなご	こめ むぎ でんぱん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも こめパンこ さとう ごま	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	588	24.5	15.8	1.93
24 水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ハンバーグあまざけトマトソース なますかぼちゃのいために やきなすのごまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず みそ さつまいも とうふ	こめ あまざけ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま ねりごま	たまねぎ トマト にんじん なますかぼちゃ こまつな しらたき なす キャベツ	596	22.8	17.2	2.12
25 木	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨやき いそあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ ノエツマヨネーズ 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	18.7	2.1
26 金	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ ポテトフレンチサラダ なつみかんいりカクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ	ゆでうどん こめあぶら でんぱん じゃがいも ゼリー	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 きゅうり コーン キャベツ なつみかん	686	24.8	16.0	1.88
29 月	ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまざあえ じゃがいものカレーそばろに	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず あつあげ	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも カレールー でんぱん	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	648	26.3	19.5	1.99
30 火	ごはん	牛乳	てづくりカップつくね 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 でんぱん ごまあぶら ごま	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく にんじん もやし きりぼしだいこん にら だいこん なめこ ながねぎ	591	23.9	18.9	1.96

一食平均エネルギー：620 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.3 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。