

令和7年8, 9月

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔中郷小〕上越市教育委員会

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。早寝、早起き、朝ごはんでは生活リズムを整え、元気に2学期を過ごしましょう。

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	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	638	22.7	15.4	2.1
1 月	ごもくまめ ごはん	牛乳	【ぼうさいのひ】 こうやど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 こうやどうふ わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん はるさめ じゃがいも ねりごま ごま	にんじん あかしそ もやし コーン なつみかん きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ	610	19.8	20.0	2.1
2 火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 あおのりとうにゅうチーズハンバーグ なますかぼちゃのいめに かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず たまご とうにゅうチーズ あおのり さつまあげ とうふ みそ	こめ ラード こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ なますかぼちゃ にんじん こまつな しらすき にら	597	24.4	17.1	2.1
3 水	まるパン	牛乳	【前島密生誕190周年にちなんだ献立】 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 わかめ 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 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	582	26.8	21.7	2.4
4 木	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 みそワンスンスープ	ぎゅうにゅう カレイ あつあげ ツナ たまご ぶたにく とうふ なた みそ	こめ でんぶん さとう こめあぶら だいずあぶら こめコワンタン	レモンかじゅう にんじん ゴーヤ キャベツ たまねぎ メンマ にら	652	29.5	23.1	2.0
5 金	むぎごはん	牛乳	なつやさいキーマカレー くきわかめのサラダ ゆでもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン かぼちゃ キャベツ サラダこんにやく とうもろこし トマト	650	23.8	19.5	1.9
8 月	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しる	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 にら もやし にんじん こまつな なめたけ ごぼう キャベツ	601	26.7	19.2	2.1
9 火	むぎごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス きびなごのカリカリやき さんしょくあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた きびなご	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも こめパンこ さとう	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	567	23.4	14.4	2.0
10 水	ごはん	牛乳	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	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 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	654	26.1	20.2	2.0
11 木	ゆでちゅうか めん	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 こめあぶら ラード でんぶん こむぎ だいずあぶら 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	612	26.2	15.7	2.1
12 金	ごはん	牛乳	【しよくいくのひこんだて：けいろうのひ】 さばのてりやき 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 あつあげ みそ	こめ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ だいこん ごぼう しめじ こまつな	596	27.9	18.3	1.9
15 月	けいろうのひ									
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 なた	こめ さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン もやし ほうれんそう	611	22.8	16.4	1.8
17 水	こめパン	牛乳	セルフのやきそばサンドパン 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	こめパン やきそばめん こめあぶら でんぶん さとう だいずあぶら じゃがいも	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	613	26.8	23.7	2.5
18 木	ソフトめん	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 ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ツナ ヨーグルト ゼラチン	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	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト パジル ブロッコリー キャベツ コーン	661	29.6	14.4	1.7
19 金	ごはん	牛乳	なつやさいとたらのあげに ちゅうかきゅうり とんじる	ぎゅうにゅう だいず たら ぶたにく とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん 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	614	23.8	18.2	1.8
22 月	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 ノンエッグマヨネーズ 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	609	28.6	19.0	2.1
23 火	しゅうぶんのひ									
24 水	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さんまのからあげあまずソース ごまマヨネーズあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さんま わかめ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ	616	20.1	23.2	1.7
25 木	ゆでうどん ほっこうにゅう		マーボースープ さくさくあおのりござかな コロコロやさいサラダ	ほっこうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ かたくりわし あおのり あおだいず	ゆでうどん さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	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	633	29.8	13.1	2.3
26 金	ごはん	牛乳	てづくりカップつくね もやしのちゅうかいため ごもくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ ペーコン かまぼこ あつあげ わかめ	こめ こめパンこ でんぶん ごまあぶら	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん もやし にら だいこん なめこ ながねぎ	595	25.0	19.5	2.0
29 月	ごはん	牛乳	あつあげとポテのヤンニョムソースあえ もやしと二のうしおこんぶナムル 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	593	23.0	15.9	1.7
30 火	カレーごはん	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 おおむぎ こめこ ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 じゃがいも こめマカロニ こめあぶら	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	628	27.3	16.1	2.1

一食平均エネルギー:616 Kcal

たんぱく質:25.4 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。