

令和7年 9月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔板倉小学校〕上越市教育委員会

日 曜	献 立			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	Kcal	g	
2	火	むぎごはん	牛乳	なつやさいいキーマカレー くきわかめのサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ とうにゅう	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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト ピーマン キャベツ サラダこんにやく いちご	681	23.1
3	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あおのりチーズハンバーグ なますかぼちゃのいために 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 チーズ あおのり とうふ さつまあげ たまご 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 しらたき にら	586	24.5
4	木	ごはん	牛乳	カレイのからあげ レモンソース 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 あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら さとう 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 コーン もやし えのきたけ	638	27.0
5	金	まるパン	牛乳	【前島密にちなんだ献立】 ベイクドビーンズ 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 とうにゅう しろいんげんまめ	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	554	24.6
8	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 ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ 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 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 にら もやし こまつな コーン	564	23.3
9	火	ごはん	牛乳	なつやさいとくるふのあげに きゅうりのふうみづけ もずくとおくらのスープ	ぎゅうにゅう だいず なると もずく	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 オクラ	582	18.0
10	水	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 ごぼう しめじ こまつな	603	28.9
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 なると とりにく だいず	ちゅうかめん こめあぶら ラード とうもろこしでん粉 こむぎこ だいずあぶら ごまあぶら ごま	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	616	26.3
12	金	こめごはん	牛乳	オムレツ ツナとなすのナポリタン ポトフ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ウインナー	こめごはん だいずあぶら タピオカでんぶん さとう スパゲティ こめあぶら じゃ がいも	にんにく たまねぎ ピーマン なす トマト にんじん しめじ キャベツ こまつな	577	26.7
16	火	むぎごはん	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 だいず 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	632	23.6
17	水	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 なると とうふ	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	603	21.7
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 さくさくごまこざかな	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 パジル	644	31.8
19	金	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 ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ おおむぎ マカロニ ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 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	592	24.9
22	月	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソースあえ もやしとニラのしおこんぶナムル 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	588	22.8
24	水	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 キャベツ にら もやし にんじん こまつな なめたけ ごぼう	592	26.2
25	木	ゆでうどん	はっこうにゅう (ブレンド)	マーボースープ コロコロやさいのあおのりサラダ	はっこうにゅう ぶたにく スキムミルク だいず とうふ みそ あおだいず あおのり	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	599	23.7
26	金	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨやき いそあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ さやいんげん	624	27.5
29	月	ごはん	牛乳	てづくりカップつくね じゃがいものごまいため 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	こめ パンこ でんぶん ごまあぶら じゃがいも ごま	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 さやいんげん だいこん なめこ ながねぎ	600	23.7
30	火	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 みそワタンスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ なると みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ワタタン	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	618	23.7

一食平均エネルギー：605 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：17.4 g

食塩：2.0 g

ふるさとこんだて

3日

*感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

●なますかぼちゃの炒め煮

なますかぼちゃは「糸うり」「そうめんかぼちゃ」などの名前でも呼ばれています。茹でると中身が繊維状にほどけて、食感はシャキシャキしています。昔から保存食として重宝されている、上越の「伝統野菜」の一つです。

*9月15日は「敬老の日」です。「まごわやさしい」食べ物を知っていますか？

令和7年 8,9月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔豊原小学校〕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					
8/29	金	むぎごはん	牛乳	なつやささいキーマカレー 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 ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト ピーマン キャベツ サラダこんにやく とうもろこし	655	23.7
9/1	月	こもくまめ ごはん	牛乳	【防災の日】 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 わかめ こうやどうふ あぶらあげ 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 たまねぎ えのきたけ ながねぎ	623	20.6
2	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あおのりチーズハンバーグ なますかぼちゃのいために 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 チーズ あおのり みそ さつまあげ とうふ たまご	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 しらたき にら	586	24.5
3	水	むぎごはん	牛乳	セルフのブルコギどん チーズポテト もずくとおくらのスープ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ なた もずく とうにゅう	こめ おおむぎ はるさめ こめあぶら でんぶん じゃがいも ごまあぶら さとう	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 いちご	596	22.3
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 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 あぶらあげ 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 もやし えのきたけ	648	27.5
5	金	まるパン	牛乳	【前島密にちなんだ献立】 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 とうにゅう しろいんげんまめ	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	554	24.6
8	月	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 ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた とろろ きびなご	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん ごまあぶら ごま 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 にら もやし こまつな コーン	564	23.3
9	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 なた とろろ	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	603	21.7
10	水	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 ぐだくさんじ	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 ごぼう しめじ こまつな	603	28.9
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 やきぎょうぎ 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 とうもろこしでん粉 こむぎこ だいずあぶら ごまあぶら ごま	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	616	26.3
12	金	こめこパン	牛乳	オムレツ ツナとなすのナポリタン ポトフ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ウインナー	こめこパン さとう タピオカでんぶん だいずあぶら スパゲティ こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン なす トマト にんじん しめじ キャベツ こまつな	577	26.7
16	火	むぎごはん	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 だいず 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	632	23.6
17	水	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 カレールウ でんぶん	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	586	21.7
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 さくさくごまこざかな	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 パジル	644	31.8
19	金	カレーごはん	牛乳	ホキのコンフレックやき 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 ペーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめこ ノンエッグマヨネーズ コンフレック 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	592	24.9
22	月	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソースあえ もやしとニラのしおこんぶナムル みそトックススープ	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	588	22.8
24	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのごまいため なめたけあえ ツナとやさしいのみそしる	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 キャベツ にら もやし にんじん こまつな なめたけ ごぼう	592	26.2
25	木	ゆでうどん はっこうにゅう (ブレン)	牛乳	マーボースープ コロコロやさしいのあおのりサラダ	はっこうにゅう ぶたにく スキムミルク だいず とうふ みそ あおだいず あおのり	ゆでうどん さとう 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	599	23.7
26	金	ごはん	牛乳	ししや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 ししやも のり ぶたにく こうやどうふ 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	612	29.6
29	月	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 ペーコン かまぼこ	こめ パンこ でんぶん 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 きりぼしだいこん もやし にら だいこん なめこ ながねぎ	588	23.6
30	火	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	618	23.7

一食平均エネルギー：604 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：17.4 g

食塩：2.0 g

ふるさとこんだて

2日

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

●なますかぼちゃの炒め煮 なますかぼちゃは「糸うり」「そうめんかぼちゃ」などの名前でも呼ばれています。茹でると中身が繊維状にほどけて、食感はシャキシャキしています。昔から保存食として重宝されている、上越の「伝統野菜」の一つです。