

令和7年 8.9月分 学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔清里小〕上越市教育委員会

日 曜	献	立		名		使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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	体の調子を整えるもの		
8/28	木	麦ごはん	牛乳	セルフのフルコギどん とうにゅうチーズポテト 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 なたと もずく とうにゅうシュレッド 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 いちごかじゅう	614	21.8
29	金	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 だいす ぶたにく とうふ みそ	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	640	23.3
9/1	月	ごもくまめ ごはん	牛乳	【防災の日献立】 こうやどやふのコロコロあげ かんかんサラダ きりぼしだいこんのごまみそじる		だいす ひじき ツナ ぎゅうにゅう みそ こうやどやふ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま じゃがいも ねりごま	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	608	19.8
2	火	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 ゆでもろこし		ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ ごま	たまねぎ しょうが にんにく にんじん なす かぼちゃ トマト キャベツ サラダこんにゃく とうもろこし	648	23.4
3	水	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソースあえ もやしとにら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 だいす 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	598	23.7
4	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 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ために かきたまきしる		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす とうにゅうシュレッド あおのり さつまあげ とうふ 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	588	23.0
5	金	丸パン	牛乳	【前島密 生誕190年献立】 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 だいす ハム しろいうげんまめ 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	569	26.5
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 だいす ヨーグルト ゼラチン	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	629	23.6
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 だいす ぶたにく なたと	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	594	21.7
10	水	カレーごはん	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 だいす とうにゅう	こめ おおむぎ リエグ マネー ユーフルー 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	610	26.6
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 とりにく だいす	ちゅうかめん こめあぶら ラード でんぶん こむぎ だいすあぶら 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	630	27.1
12	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立：敬老の日】 さばのごまやき あおだいすとわかめのあえもの ぐたくさんじる		ぎゅうにゅう さば あおだいす 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	604	28.8
16	火	ごはん	のむヨーグルト	あつやきたまご ごますあえ じゃがいものカレーそばろに		のむヨーグルト たまご ぶたにく だいす あつあげ	こめ さとう でんぶん だいすあぶら ごま こめあぶら じゃがいも カレールー	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 こんにゃく さやいんげん	609	24.4
17	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さんまのからあげ あますソース なますかぼちゃのナムル めぞウナタンスープ		ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ なたと みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ウナタン	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	643	23.9
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 ポリポリだいす		ぎゅうにゅう だいす ツナ	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	678	31.1
19	金	こめこの コッペパン	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 ウィナー	こめこパン やきそばめん こめあぶら でんぶん さとう だいすあぶら じゃがいも なたねあぶら	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	602	26.8
22	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのごまいため なめだけあえ ツナとやさいのみそじる		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 なめだけ ごぼう キャベツ	593	26.2
24	水	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 もやしのみそじる		ぎゅうにゅう カレイ あつあげ ツナ たまご わかめ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう だいすあぶら 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	633	26.4
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 ぶたにく だいす とうふ みそ あおだいす あおのり	ゆでうどん こめあぶら でんぶん じゃがいも リエグ マネー	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 コーン キャベツ	648	25.7
26	金	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨやき いそあえ こうやどやふのたまごとしに		ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく こうやどやふ たまご	こめ リエグ マネー 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	605	28.0
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 ベーコン さつまあげ わかめ	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	585	23.5
30	火	麦ごはん	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 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 げんまいこ さとう ごま なたねあぶら パームゆ	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	587	22.1

一食平均エネルギー：614 Kcal たんぱく質：24.9 g 脂質：18.1 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。