

令和7年 9月分

学 校 給 食 こ ん だ て

〔三和小〕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	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				
1	月	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		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	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	635	23.0	19.9	1.801
2	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまずあえ じゃがいものそばろに		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 小麦でんぶん ごま こめあぶら じゃがいも でんぶん	きりぼしだいこん もやし コーン ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	634	26.2	18.4	1.74
3	水	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 ハンバーグあまぎけトマトソース なますかぼちゃのいために とうふとにらのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ こめあぶら あまぎけ さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト なますかぼちゃ にんじん ピーマン しらたき にら	588	22.9	15.6	2.0
4	木	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 だいず 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	634	22.7	18.9	1.697
5	金	まるパン	牛乳	【前島密(まえじまひそか) にちなんだこんだて】 ペイクドピーンズ 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	588	25.2	20.1	2.357
8	月	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 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 こまつな	615	23.2	16.7	1.775
9	火	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	641	26.9	22.1	1.895
10	水	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 こめこのハヤシルウ	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	624	23.5	14.0	1.753
11	木	めでちゅうかめん	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 なんと とりにく だいず	ちゅうかめん こめあぶら 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	26.1	16.3	2.103
12	金	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて：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 だいこん ごぼう しめじ	608	29.1	19.4	1.699
16	火	ごはん	牛乳	ちくわのとうにゅうチーズやき じゃがいものきんぴら もずくのみそしる		ぎゅうにゅう ちくわ とうにゅうシュレッドチーズ さつまあげ あつあげ もずく みそ だいず	こめ ノエッガ [※] マヨネーズ [※] じゃがいも こめあぶら さとう ごま	にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ながねぎ	610	21.7	18.8	2.187
17	水	ごはん	牛乳	【減塩(げんえん)の日こんだて】 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 キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら	なますかぼちゃ にんじん きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ キャベツ	600	21.7	21.8	1.641
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		ぎゅうにゅう だいず 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	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	619	27.3	14.9	1.631
19	金	こめこパン	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 ウインナー	こめこパン やきそばめん こめあぶら 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	604	26.0	22.9	2.466
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 なんと 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 さとう はるさめ 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 ほうれんそう コーン	601	23.6	15.4	1.938
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 にら もやし にんじん こまつな なめたけ キャベツ	595	26.5	19.0	2.0
25	木	ゆでうどん	発酵乳 プレーン	マーボースープ コロコロやさいのあおりのサラダ		はつこうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ あおだいず あおりの	ゆでうどん さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも ノエッガ [※] 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	600	23.8	12.1	1.834
26	金	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨやき いそあえ こうやどうふのごもくに		ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく こうやどうふ	こめ ノエッガ [※] 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 ごぼう しらたき ほししいたけ さやいんげん	593	26.3	17.7	1.892
29	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	605	23.6	16.6	1.742
30	火	ごはん	牛乳	てづくりつくね にんじんのきんぴら なめこのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ さつまあげ あつあげ わかめ	こめ パンこ でんぶん ごまあぶら こめあぶら さとう ごま	たまねぎ えのきたけ しょうが なめこ にんじん ごぼう メンマ こんにやく さやいんげん だいこん ながねぎ	596	23.5	19.5	2.057

一食平均エネルギー：610 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：18.0 g

食塩：1.9 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。