

令和7年 9月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔宝田小〕上越市教育委員会

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量
	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	Kcal	g	g	g
1 月	むぎごはん	牛乳	なだちやさいのハヤシライス 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 くきわかめ とうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ なす トマト かぼちゃ もやし きゅうり にんじん いちご	648	21.4	18.1	1.5
2 火	ごはん	牛乳	あじのごまみそやき ツナやさいのため なだちやさいのおしる	ぎゅうにゅう あじ みそ ツナ あつあげ	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん もやし しめじ ピーマン えのきたけ なす オクラ	598	28.4	19.0	1.7
3 水	まるパン	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ ごまドレッシングサラダ きせつやさいの ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく ペーコン だいず	まるパン あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン にんにく かぼちゃ トマト	596	27.2	21.4	2.9
4 木	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソース しおこんぶナムル にくだんごのごまみそスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ とり にく ぶたにく だいず とうふ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ねりごま ごま でんぶん	にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ なす ほうれんそう しょうが	607	23.4	19.7	1.7
5 金	ごはん	牛乳	ししやものカレーマヨやき なめたけあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ マヨネーズ じゃがいも さとう	もやし にんじん ほうれんそう なめたけ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	600	27.3	18.3	2.1
8 月	ちゅうかめん	牛乳	しょうがじょうゆスープ ローストポテト しおこうじキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ちゅうかめん さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	メンマ しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう きゅうり キャベツ コーン	611	25.4	15.8	2.0
9 火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき くきわかめのごもくきんぴら ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ぶたにく くきわかめ さつまあげ あつあげ だいず みそ	こめ マヨネーズ ごまあぶら さとう	にんじん こんにゃく ピーマン たまねぎ なす キャベツ オクラ	620	25.6	20.1	2.2
10 水	カレー むぎごはん	のむ ヨーグルト プレーン	ホキのコーンフ레이크やき キャベツとマカロニのソテー やさいのクリームスープ	のむヨーグルト ホキ ペーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう マヨネーズ マカロニ コーンフ레이크 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 しめじ コーン かぼちゃ	600	25.3	10.3	2.0
11 木	ごはん	牛乳	ブルコギ みそまめポテト もずくとオクラのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず あつあげ もずく	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン りんご もやし オクラ	618	26.9	18.6	1.9
☆敬老の日献立 健康で長生きできる秘密は、「まごはやさしい」食べ物を食べていることだと言われています。 「ま」豆 「ご」ごま 「わ」わかめ 「や」野菜 「し」椎茸 「い」いも 12日(金)は、「まごわやさしい」食べ物を使っています。										
12 金	ごはん	牛乳	【食育の日献立：敬老の日】 さばのごまやき あおだいずとわかめのあえもの きのこことじゃがいものみそしる	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 ごまあぶら じゃがいも	きゅうり もやし にんじん なす えのきたけ さやいんげん	607	29.3	19.4	1.8
16 火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい チンジャオロースー とうふとやさいのスープ	ぎゅうにゅう たら とうふ だいず ぶたにく	こめ でんぶん パンこ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	コーン たまねぎ にんにく にんじん メンマ しめじ ピーマン ほししいたけ キャベツ オクラ	612	26.6	17.6	1.8
☆前島密 「日本近代郵便制度の父」と言われる上越市の偉人です。今年、生誕190年です。前島密が、イギリスで郵便制度を学んだことにちなみ、イギリスで食べられる料理や切手をイメージしたサラダです。										
17 水	こめごはん	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 スコッチブロス ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ペーコン ヨーグルト ゼラチン	こめごはん あぶら さとう おおむぎ じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく トマト きゅうり にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー	607	28.7	20.7	2.5
18 木	ごはん	牛乳	カレイのからあげレモンふうみ ゆかりあえ ごもくみそしる	ぎゅうにゅう カレイ さつまあげ とうふ だいず みそ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	レモン にんじん キャベツ もやし きゅうり あかしそ なす オクラ	602	25.5	17.9	1.8
19 金	むぎごはん	牛乳	【ふるさと献立】 なだちやさいのキーマカレー こんにゃくとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ なす トマト かぼちゃ ピーマン キャベツ きゅうり サラダこんにゃく	607	20.7	18.7	1.7
22 月	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 フレンチポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ あおだいず あおのり	ゆでうどん 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 ピーマン コーン キャベツ きゅうり	690	25.5	22.8	2.0
24 水	ごはん	牛乳	あつやきたまご もやしのごまいため なだちやさいのみそワンスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく なると とうふ みそ	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま ワンタン	にんにく にんじん もやし ピーマン とうがん なす オクラ	606	25.5	18.4	2.0
25 木	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 いそあえ じゃがいものカレーそばろに	ぎゅうにゅう さんま のり ぶたにく だいず あつあげ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも カレールウ	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	657	24.3	23.9	1.7
26 金	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき とうふ わかめ たまご	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま	にんにく しらたき にんじん ほうれんそう もやし キャベツ えのきたけ	605	25.6	21.9	2.0
29 月	ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ なますかぼちゃのいために わふうポトフ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ さつまあげ とり にく ぶたにく	こめ さとう ごま ごまあぶら でんぶん じゃがいも	しらたき なますかぼちゃ ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	597	22.4	19.2	1.7
30 火	ごはん	牛乳	めぎすのごまマヨネーズやき いそづけ なだちやさいののっぺい	ぎゅうにゅう めぎす わかめ あおだいず みそ ちくわ あつあげ	こめ ごま マヨネーズ こめこ ごまあぶら じゃがいも でんぶん	キャベツ もやし にんじん とうがん なす こんにゃく さやいんげん	580	24.5	17.1	1.7
【8・9月の名立産野菜】 かぼちゃ きゅうり なす トマト ピーマン じゃがいも たまねぎ オクラ さやいんげん にんにく なますかぼちゃ とうがん										

一食平均エネルギー：613 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：18.9 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。ご了承ください。