

令和7年8・9月

学 校 給 食 献 立 表

上越市立東頸中学校

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				
8/28	木	麦ごはん	牛乳	セルフのフルコギ丼 チーズポテト もすくとオクラのスープ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 みそ チーズ なると もすく 豆乳	米 大麦 春雨 米油 でんぷん じゃがいも ごま油 砂糖	玉ねぎ 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	788	30.4	20.2	2.7
8/29	金	ごはん	牛乳	夏野菜と車麩の揚げ煮 中華きゅうり 豚汁	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 ふ でんぷん 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	かぼちゃ なす ビーマン きゅうり もやし にんじん ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ	809	28.3	22.3	2.1
1	月	五目 豆ごはん	牛乳	【防災の日献立】 高野豆腐のコロコロ揚げ かんかんサラダ 切干大根のごまみそ汁	大豆 ひじき ツナ 牛乳 高野豆腐 わかめ みそ	米 米油 砂糖 でんぷん 春雨 じゃがいも ごま	にんじん 赤しそ もやし コーン 夏みかん 切干大根 ごぼう 玉ねぎ	759	24.8	24.0	2.8
2	火	麦ごはん	牛乳	夏野菜キーマカレー 茎わかめのサラダ ゆでもろこし	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールー 米粉 ごま	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん なす かぼちゃ ビーマン トマト キャベツ こんにゃく とうもろこし	827	28.7	23.7	2.5
3	水	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 もやしのみそ汁	牛乳 カレイ 厚揚げ ツナ わかめ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	レモン果汁 にんじん ゴーヤ キャベツ えのきたけ もやし	818	34.8	26.8	2.4
4	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 青のりチーズハンバーグ なますかぼちゃの炒め煮 かきたまみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 だいず チーズ 青のり みそ さつま揚げ 豆腐 卵	米 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ なますかぼちゃ にんじん きゅうり 小松菜 しらたき にら	750	30.4	19.5	2.5
5	金	丸パン	牛乳	【前島密にちなんだ献立】 バイクドビーンズ 切手風サラダ じゃがいものスープ	牛乳 豚肉 大豆 ハム 白いんげん豆	丸パン 米油 砂糖 マカロニ ごま じゃがいも 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり 大根 キャベツ しめじ ブロッコリー	766	33.8	26.1	3.5
8	月	ごはん	牛乳	ミートボール酢豚 ローストポテト 春雨スープ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 なると	米 砂糖 米油 でんぷん じゃがいも 春雨 ごま油	玉ねぎ にんじん ビーマン もやし ほうれん草	768	27.5	18.7	2.2
9	火	カレー ごはん	牛乳	ホキのコーンフ레이크焼き キャベツとマカロニのソテー かぼちゃの豆乳スープ	牛乳 ホキ ベーコン 大豆 豆乳	米 大麦 ノイグ マイズ コーンフ레이크 マカロニ 米油 米粉	にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ エリンギ かぼちゃ ほうれん草	781	32.9	19.4	2.7
10	水	中華麺	牛乳	生姜じょうゆラーメンスープ 焼ききょうざ 塩こうじキャベツ	牛乳 豚肉 なると 鶏肉 大豆	中華麺 米油 小麦粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にら きゅうり	773	32.6	18.9	3.2
11	木	ごはん	牛乳	厚揚げとポテトの ヤンニョムソースあえ もやしとにらの塩昆布ナムル みそトックスープ	牛乳 厚揚げ 大豆 昆布 豚肉 みそ	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 トック	にんにく 切干大根 もやし にら 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	778	28.8	19.6	2.2
12	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立：敬老の日】 さばのごま焼き 青大豆とわかめのあえもの 具だくさん汁	牛乳 さば 青大豆 わかめ 豚肉 厚揚げ みそ	米 ごま ごま油 じゃがいも	にんじん キャベツ 大根 ごぼう しめじ	790	37.6	24.1	2.2
16	火	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	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト ゼラチン	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉ハヤシルウ 砂糖 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり キャベツ コーン	809	29.6	16.9	2.3
17	水	ソフト麺	牛乳	ツナトマトソース 塩こうじレッシングの イタリアンサラダ さくさくごま小魚	牛乳 大豆 ツナ 片口いわし	ソフトめん 米油 米粉ハヤシルウ 砂糖 じゃがいも ごま	玉ねぎ 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 バジル	822	39.2	17.8	3.1
18	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さんまのからあげ甘酢ソース なますかぼちゃのナムル みぞワントンスープ	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 なると みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ワンタン	なますかぼちゃ にんじん きゅうり もやし 玉ねぎ メンマ にら	791	29.2	25.6	2.3
19	金	こめ粉パン	牛乳	焼きそば（セルフ焼きそばパン） オムレツ ポトフ	牛乳 豚肉 卵 ウインナー	こめ粉パン 焼きそば麺 米油 砂糖 じゃがいも	もやし 玉ねぎ ビーマン にんじん しめじ キャベツ 小松菜	848	37.8	30.5	3.7
22	月	麦ごはん	牛乳	うすらの卵入り 中華あんかけライス いわしのカリカリ焼き ごまじょうゆあえ	牛乳 豚肉 なると うすら卵 いわし	米 大麦 米油 でんぷん ごま油 砂糖 じゃがいも なたね油 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ 干しいたけ キャベツ にら もやし 小松菜 コーン	792	31.0	22.6	2.6
24	水	うどん	牛乳	マーボースープ コロコロ野菜の青のりサラダ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 青大豆 青のり	ゆでうどん 米油 でんぷん じゃがいも ノイグ マイズ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん メンマ 干しいたけ にら コーン キャベツ	822	31.5	23.5	2.5
25	木	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め なめだけあえ ツナと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ みそ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく ビーマン もやし にんじん 小松菜 なめだけ ごぼう キャベツ	721	32.8	17.6	2.3
26	金	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨ焼き いそあえ 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 ししゃも のり 豚肉 高野豆腐 卵	米 ノイグ マイズ じゃがいも 砂糖	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	782	35.0	23.7	2.7
29	月	ごはん	飲む ヨーグルト	厚焼きたまご ごま酢和え じゃがいものカレーそぼろ煮	飲むヨーグルト 卵 豚肉 大豆 厚揚げ	米 砂糖 でんぷん ごま 米油 じゃがいも カレールー	切干大根 もやし コーン 小松菜 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	792	30.4	17.3	2.4
30	火	ごはん	牛乳	手作りつくね もやしのごま炒め 五目汁	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 みそ ベーコン かまぼこ わかめ	米 パン粉 でんぷん ごま油 ごま	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく にんじん 切干大根 もやし にら 大根 なめこ 長ねぎ	740	28.9	20.9	2.8

一食平均エネルギー：787kcal

たんぱく質：31.6g

脂質：21.8g

食塩：2.5g

★献立は食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。