

令和7年 8・9月分

学 校 給 食 献 立 表

〔牧中学校〕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	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		
29 金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー わかめサラダ アップルシャーベット	牛乳 豚肉 わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも 小麦粉 植物油 砂糖 カレールウ	玉ねぎ かぼちゃ なす にんにく しょうが とうもろこし りんご キャベツ もやし にんじん	761	24.0
1 月	ごはん	牛乳	セルフのひじきそぼろ丼 ごまドレサラダ 切干大根スープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 卵 ちくわ かつお節	米 米油 砂糖 ごま	さいいんげん しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 ごぼう ★切干大根 たけのこ しらたき さやえんどう	749	30.7
2 火	ごはん	牛乳	あじのごまケチャップソース コーンおひたし 大根のみそ汁	牛乳 あじ 油揚げ みそ 大豆	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし だいこん 長ねぎ	735	31.0
3 水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご キャベツのみそマヨサラダ 根菜汁	牛乳 卵 みそ 厚揚げ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま油	キャベツ にんじん とうもろこし だいこん ごぼう 長ねぎ ★干しいたけ こんにゃく	709	24.2
4 木	ごはん	牛乳	いかのピリ辛焼き アスパラのたくあんあえ さっぱり塩肉じゃが	牛乳 いか 豚肉	米 砂糖 じゃがいも 米油	しょうが 長ねぎ キャベツ ★アスパラガス にんじん たまねぎ さいいんげん しらたき たくあん	689	31.1
5 金	丸パン	牛乳	セルフバーガー (ハンバーグケチャップソース) コールスローサラダ ABCスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ウインナー	パン 砂糖 米油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし はくさい 玉ねぎ	706	30.3
8 月	ごはん	牛乳	マーボーなす丼 厚揚げとチンゲン菜のスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ ヨーグルト	米 米油 砂糖 ごま油 でんぶん じゃがいも	なす たまねぎ にんじん 長ねぎ しょうが にんにく たけのこ 枝豆 チンゲンサイ えのきたけ	765	31.1
9 火	ごはん	牛乳	魚のおろしだれ のりコーンおひたし かぼちゃのみそ汁	牛乳 メルルーサ のり 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 でんぶん 米油 砂糖	だいこん もやし にんじん ほうれん草 とうもろこし かぼちゃ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	709	31.1
10 水	中華めん	牛乳	ちゃんぽんスープ 焼きギョウザ ひじきと大豆の中華サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ ひじき 大豆	中華麺 でんぶん 小麦粉 砂糖 ごま油	キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん しょうが きくらげ とうもろこし	811	32.8
11 木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鯖のしょう油焼 なますかぼちゃのサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 さば 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 米油 さつまいも	なますかぼちゃ もやし こまつな にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ	799	28.8
12 金	麦ごはん	牛乳	エッグカレー 海草サラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 海藻	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ とうもろこし きゅうり	795	26.4
16 火	広島菜めし	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～中国地方～ 白身魚のレモンソース ほうれん草のさっぱりあえ 美酒鍋	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐	米 でんぶん 米油 砂糖	レモン キャベツ にんじん ほうれん草 はくさい もやし 長ねぎ ★干しいたけ しらたき	720	32.5
17 水	ソフトめん	牛乳	こぎつね汁 小松菜のごまあえ 米粉でりんごのカップケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 豆乳	ソフト麺 砂糖 ごま 米粉 米油	たまねぎ はくさい にんじん 長ねぎ しめじ こまつな もやし レモン りんご	846	31.5
18 木	ごはん	牛乳	セルフの焼肉丼 大学かぼちゃ わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま油 でんぶん ごま	たまねぎ ピーマン にんにく しらたき かぼちゃ だいこん にんじん 長ねぎ	801	29.0
19 金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ししゃものさざれ焼き ゆかりあえ 具だくさん汁	牛乳 手持ししゃも 厚揚げ みそ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり ゆかり粉 はくさい 長ねぎ えのきたけ こんにゃく	704	28.9
22 月	ごはん	牛乳	おさつハヤシ えだまめサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	米 さつまいも 米油 米粉 小麦粉 ハヤシルウ	玉ねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく キャベツ 枝豆 とうもろこし	820	23.6
24 水	ごはん	牛乳	ミートボールの酢豚風 昆布あえ 中華たまごスープ	牛乳 鶏肉 昆布 わかめ 豆腐 卵	米 米油 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ	707	26.1
25 木	ごはん	牛乳	シイラのカレー焼き 磯マヨあえ 五目汁	牛乳 シイラ のり 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	もやし にんじん ほうれん草 だいこん 長ねぎ ごぼう こんにゃく	683	32.5
26 金	ココア 揚げパン	牛乳	ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	パン 米油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ トマト	746	33.2
29 月	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 切干大根の炒め煮 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆	米 パン粉 米油 砂糖 じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ ★切干大根 にんじん さいいんげん はくさい 長ねぎ	764	22.4
30 火	ごはん	牛乳	厚揚げの薬味ソースがけ 春雨の中華炒め もずくとたまごのスープ	牛乳 厚揚げ かつお節 豚肉 もずく 卵	米 砂糖 ごま油 春雨 米油 じゃがいも でんぶん	長ねぎ しょうが もやし にんじん にら にんにく えのきたけ こまつな	720	28.0

一食平均エネルギー:749 Kcal

たんぱく質:29.3 g

脂質:22.0 g

食塩:2.5 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。