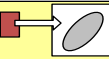


令和7年 8.9月分

## 学 校 給 食 献 立 表

〔柿崎中学校〕上越市教育委員会

| 日 曜                                                                                                                                                     | 献 | 立                            |     | 名                                                   |  |                                | 使 用 材 料 名                                |                                                              |     | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>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                                                   |     |               |           |
| 26                                                                                                                                                      | 火 | ごはん                          | 牛乳  | セルフのチンジャオロースー丼<br>コーンポテト<br>豆腐スープ                   |  | 牛乳 豚肉 豆腐<br>なると                | 米 油 さとう<br>かたくり粉 じゃがいも<br>オリーブ油          | たまねぎ だけのこ ビーマン<br>しょうが にんにく コーン<br>にんじん チンゲンサイ 長ねぎ           | 724 | 28.0          |           |
| 27                                                                                                                                                      | 水 | ごはん                          | 牛乳  | 鮭のみそ焼き<br>小松菜のりあえ<br>かぼちゃのそぼろ煮                      |  | 牛乳 さけ みそ<br>のり 豚肉 厚揚げ          | 米 さとう<br>油 かたくり粉                         | こまつな もやし にんじん<br>こんにゃく かぼちゃ たまねぎ<br>しめじ さやいんげん               | 772 | 38.2          |           |
| 28                                                                                                                                                      | 木 | ごはん                          | 牛乳  | きんぴら肉団子(2個)<br>むげんにんじん<br>じゃがいものみそ汁                 |  | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>ツナ 厚揚げ<br>みそ 大豆    | 米 ごま さとう<br>油 ごま油<br>じゃがいも               | ごぼう たまねぎ にんじん<br>にんにく しょうが コーン<br>こまつな                       | 740 | 27.7          |           |
| 29                                                                                                                                                      | 金 | ごはん                          | 牛乳  | 夏野菜カレー<br>わかめサラダ                                    |  | 牛乳 豚肉 大豆<br>わかめ                | 米 油 カレールウ<br>さとう                         | にんじん たまねぎ なす<br>えだまめ かぼちゃ しょうが<br>にんにく トマト キャベツ<br>きゅうり もやし  | 757 | 21.3          |           |
| 1                                                                                                                                                       | 月 | ごはん                          | 牛乳  | 厚揚げのケチャップソース(2個)<br>春雨の中華炒め<br>もずくとたまごのスープ          |  | 牛乳 厚揚げ<br>豚肉 もずく<br>たまご        | 米 ごま油 さとう<br>かたくり粉 はるさめ<br>油 じゃがいも       | 長ねぎ しょうが にんにく<br>にんじん もやし にら<br>えのきたけ こまつな                   | 707 | 25.2          |           |
| 2                                                                                                                                                       | 火 | ごはん                          | 牛乳  | セルフのひじきそぼろ丼<br>ごまドレサラダ<br>沢煮汁<br>ぶどうゼリー             |  | 牛乳 豚肉<br>大豆 ひじき<br>たまご かまぼこ    | 米 油 さとう<br>ごま はるさめ<br>ぶどうゼリー             | さやいんげん しょうが キャベツ<br>にんじん ほうれんそう<br>きりぼしだいこん たけのこ<br>ごぼう きぬさや | 810 | 30.0          |           |
| 3                                                                                                                                                       | 水 | ごはん                          | 牛乳  | 魚のおろしだれのりコーンおひたし<br>夏野菜のみそ汁                         |  | 牛乳 メルルーサ<br>のり 豆腐<br>油揚げ みそ 大豆 | 米 かたくり粉<br>油 さとう                         | だいこん もやし にんじん<br>ほうれんそう コーン かぼちゃ<br>たまねぎ なす きぬさや             | 712 | 31.5          |           |
| 4                                                                                                                                                       | 木 | 給食なし                         |     |                                                     |  |                                |                                          |                                                              |     |               |           |
| 5                                                                                                                                                       | 金 | ごはん                          | 牛乳  | 厚焼きたまごの枝豆あんかけ<br>キャベツのみそマヨサラダ<br>けんちん汁              |  | 牛乳 たまごやき<br>みそ 厚揚げ             | 米 さとう かたくり粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも ごま油   | えだまめ ほうれんそう キャベツ<br>にんじん コーン だいこん<br>ごぼう しいたけ こんにゃく<br>長ねぎ   | 719 | 25.4          |           |
| 8                                                                                                                                                       | 月 | ごはん                          | 牛乳  | セルフの焼肉丼<br>大学かぼちゃ<br>わかめのみそ汁                        |  | 牛乳 豚肉<br>豆腐 わかめ<br>みそ 大豆       | 米 油 さとう<br>ごま油 かたくり粉<br>ごま               | にんにく たまねぎ こんにゃく<br>ビーマン かぼちゃ だいこん<br>にんじん 長ねぎ                | 803 | 28.9          |           |
| 9                                                                                                                                                       | 火 | 中華めん                         | 牛乳  | ちゃんぽんスープ<br>焼きギョウザ(2個)<br>ひじきと大豆の中華サラダ              |  | 牛乳 豚肉 かまぼこ<br>鶏肉 ひじき 大豆        | 中華めん かたくり粉<br>さとう こむぎ粉<br>ごま油 ごま         | キャベツ にんじん たまねぎ<br>もやし きくらげ コーン<br>しょうが にら きゅうり               | 813 | 32.6          |           |
| 10                                                                                                                                                      | 水 | セルフ<br>バーガー<br>(肉/パン)        | 牛乳  | ハンバーグケチャップソース<br>コールスローサラダ<br>ABCスープ                |  | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>大豆 ウインナー           | パン さとう<br>じゃがいも 油<br>マカロニ                | たまねぎ キャベツ きゅうり<br>コーン にんじん                                   | 780 | 31.0          |           |
| 11                                                                                                                                                      | 木 | ごはん                          | 牛乳  | 【ふるさと献立】<br>鯖のしょうゆこうじ焼き<br>なますかぼちゃのサラダ<br>さつまいものみそ汁 |  | 牛乳 さば 豆腐<br>みそ 大豆              | 米 はるさめ さとう<br>油 さつまいも                    | なますかぼちゃ にんじん もやし<br>こまつな だいこん しめじ<br>長ねぎ こんにゃく               | 811 | 28.4          |           |
| 12                                                                                                                                                      | 金 | ごはん                          | 牛乳  | エッグカレー<br>海藻サラダ                                     |  | 牛乳 豚肉<br>大豆 うずらたまご<br>かいそう     | 米 じゃがいも<br>油 カレールウ<br>さとう ごま油            | にんじん たまねぎ しょうが<br>にんにく キャベツ きゅうり<br>コーン                      | 785 | 24.6          |           |
| 16                                                                                                                                                      | 火 | ソフトめん                        | 牛乳  | こぎつね汁<br>小松菜のごまあえ<br>米粉deりんごのカップケーキ                 |  | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>豆乳 豆乳ヨーグルト        | ソフトめん さとう<br>ごま こめこ 油                    | たまねぎ にんじん 長ねぎ<br>しめじ はくさい こまつな<br>もやし りんご                    | 840 | 31.1          |           |
| 17                                                                                                                                                      | 水 | セルフの<br>シャカシャカ<br>米粉<br>揚げパン | 牛乳  | ココア味<br>グリーンサラダ<br>ボークビーンズ                          |  | 牛乳 大豆<br>豚肉 ベーコン               | こめこパン 油 ココア<br>オリーブ油 じゃがいも               | キャベツ きゅうり フロッコリー<br>たまねぎ にんじん トマト                            | 810 | 34.7          |           |
| <div>袋に粉を入れて、揚げパンに味付けしましょう。甘いのが苦手な人は、入れる粉の量を少なめにしてお召し上がりください。</div> |   |                              |     |                                                     |  |                                |                                          |                                                              |     |               |           |
| 18                                                                                                                                                      | 木 | ごはん                          | 牛乳  | マーボーなす丼<br>厚揚げとチンゲン菜のスープ<br>ヨーグルト                   |  | 牛乳 豚肉 みそ<br>厚揚げ ヨーグルト          | 米 油 さとう<br>ごま油 かたくり粉<br>じゃがいも            | しょうが にんにく なす<br>たまねぎ にんじん だけのこ<br>長ねぎ にら えのきたけ<br>チンゲンサイ     | 745 | 28.6          |           |
| 19                                                                                                                                                      | 金 | 広島<br>菜めし<br>ごはん             | 牛乳  | 【味めぐり～中国～】<br>白身魚のレモンソース<br>ほうれん草のさっぱりあえ<br>美酒鍋     |  | 牛乳 ホキ 豚肉<br>豆腐                 | 米 さとう かたくり粉<br>油                         | ひろしまな ほうれんそう<br>キャベツ にんじん はくさい<br>しめじ もやし 長ねぎ<br>こんにゃく レモン   | 732 | 33.0          |           |
| 22                                                                                                                                                      | 月 | ごはん                          | 牛乳  | あじのごまケチャップソース<br>コーンひたし<br>大根のみそ汁                   |  | 牛乳 あじ<br>油揚げ みそ 大豆             | 米 かたくり粉 油<br>さとう ごま<br>じゃがいも             | こまつな キャベツ にんじん<br>コーン だいこん 長ねぎ                               | 734 | 31.0          |           |
| 24                                                                                                                                                      | 水 | ごはん                          | 牛乳  | ミートボールの酢豚風<br>ピリ辛漬け<br>中華たまごスープ                     |  | 牛乳 鶏肉<br>わかめ 豆腐<br>たまご         | 米 パン粉 油 さとう<br>かたくり粉 ラー油<br>ごま油 ごま じゃがいも | たまねぎ にんじん たけのこ<br>ビーマン キャベツ きゅうり<br>えのきたけ 長ねぎ                | 726 | 24.9          |           |
| 25                                                                                                                                                      | 木 | ごはん                          | 牛乳  | シイラのカレー焼き<br>磯マヨあえ<br>五目汁                           |  | 牛乳 シイラ<br>のり 豚肉<br>厚揚げ         | 米 さとう<br>ノンエッグマヨネーズ                      | ほうれんそう もやし にんじん<br>だいこん ごぼう 長ねぎ<br>こんにゃく                     | 710 | 32.7          |           |
| 26                                                                                                                                                      | 金 | ごはん                          | 牛乳  | かぼちゃひき肉フライ<br>切干大根の炒め煮<br>白菜のみそ汁                    |  | 牛乳 豚肉<br>さつま揚げ 油揚げ<br>みそ 大豆    | 米 さとう パン粉<br>油 じゃがいも                     | かぼちゃ たまねぎ<br>きりぼしだいこん にんじん<br>さやいんげん はくさい 長ねぎ                | 775 | 22.4          |           |
| 29                                                                                                                                                      | 月 | ごはん                          | 牛乳  | おさつハヤシ<br>えだまめサラダ                                   |  | 牛乳 豚肉 わかめ                      | 米 さつまいも<br>油 ハヤシルウ                       | にんじん たまねぎ しめじ<br>しょうが にんにく トマト<br>キャベツ きゅうり えだまめ<br>コーン      | 802 | 22.6          |           |
| 30                                                                                                                                                      | 火 | ごはん                          | 牛乳  | 【減塩の日】<br>ししゃものさざれ焼き(2尾)<br>ゆかりこんぶあえ<br>具だくさん汁      |  | 牛乳 ししゃも<br>塩昆布 厚揚げ<br>みそ 大豆    | 米<br>ノンエッグマヨネーズ<br>パン粉 じゃがいも             | キャベツ にんじん きゅうり<br>赤しそ はくさい えのきたけ<br>長ねぎ こんにゃく                | 700 | 28.2          |           |

一食平均エネルギー：761 Kcal

たんぱく質：28.8 g

脂質：22.1 g

食塩：2.6 g

がっ かきざきさんしよくざい こし まる  
◎8,9月の柿崎産食材は「じゃがいも」「越の丸なす」です！

★献立は食材の入荷状況や感染症対応のため変更する場合があります。