

令和7年 9月分

学 校 給 食 献 立 表

〔大潟町中〕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
1	月	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 カレールウ 米粉 ごま	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん ビーマン かぼちゃ トマト キャベツ サラダこんにゃく とうもろこし	819	28.6
2	火	五目豆ごはん	牛乳	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 でんぶん 春雨 じゃがいも ねりごま 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	767	23.6
3	水	麦ごはん	牛乳	うずらの卵入り中華あんかけライス きびなごのかりかり焼き ごまじょうゆあえ	牛乳 豚肉 なんと うずら卵 きびなご	米 大麦 米油 でんぶん ごま油 じゃがいも 米パン粉 玄米粉 砂糖 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	751	29.2
4	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 青のりチーズハンバーグ なます南瓜の炒め煮 豆腐のみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆乳シュレッド 青のり さつま揚げ 豆腐 みそ	米 ラード 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ なますかぼちゃ にんじん 小松菜 しらたき にら	708	24.9
5	金	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 ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 米粉マカロニ マカロニ 米油 じゃがいも 米粉	にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草	769	33.1
8	月	麦ごはん	牛乳	うずらの卵入りハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 うずら卵 ヨーグルト スキムミルク ゼラチン	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉のハヤシルウ 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	818	31.0
9	火	ごはん	牛乳	夏野菜と車ふの揚げ煮 中華きゅうり 豚汁	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 ふ でんぶん 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 玉ねぎ えのきたけ	804	28.2
10	水	丸パン	牛乳	【前島密にちなんだ献立】 ベイクドビーンズ 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 豆乳	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 きゅうり にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー	742	32.0
11	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ 焼きぎょうざ 塩こうじキャベツ	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉 大豆	中華麺 米油 ラード とうもろこしでん粉 小麦粉 大豆油 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ ほうれん草 長ねぎ キャベツ にら きゅうり もやし	777	32.6
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	773	36.4
16	火	ごはん	牛乳	厚揚げとポテのヤンニョムソース和え もやしとニラの塩昆布ナムル みそトックスープ	牛乳 厚揚げ 大豆 みそ 昆布 豚肉	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	750	28.6
17	水	こめ粉パン	牛乳	セルフの焼きそばパン 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 タピオカでんぶん 砂糖 大豆油 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	828	35.4
18	木	ソフト麺	牛乳	ツナトマトソース 塩こうじド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 米粉のハヤシルウ 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	806	38.9
19	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さんまのからあげ 甘酢ソース ナムル みそワタンスープ	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 なんと みそ	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま油 ワタタン 米粉ワタタン	キャベツ にんじん きゅうり もやし 玉ねぎ メンマ にら	792	29.5
22	月	ごはん	牛乳	豚肉のごま炒め なめたけ和え ツナと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ ツナ	米 米油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にら もやし にんじん 小松菜 なめたけ ごぼう キャベツ	738	30.9
24	水	麦ごはん	牛乳	セルフのブルコギ丼 豆乳チーズポテト もずくとおくらのスープ 豆乳バナナコッタ	牛乳 豚肉 みそ 豆乳シュレッド なんと もずく 豆乳	米 大麦 春雨 米油 でんぶん 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	767	26.3
25	木	ゆでうどん	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 玉ねぎ にんじん メンマ 干しいたけ にら コーン キャベツ	810	31.3
26	金	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨ焼き いそ和え 高野豆腐のたまごとし煮	牛乳 ししゃも のり 豚肉 高野豆腐 卵	米 ノンエッグマヨネーズ 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	761	34.8
29	月	ごはん	発酵乳 (プレーン)	厚焼きたまご ごま酢和え じゃがいものカレーそばろ煮	発酵乳 スキムミルク 卵 豚肉 大豆 厚揚げ	米 砂糖 でんぶん 大豆油 ごま 米油 じゃがいも カレールウ	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	767	28.5
30	火	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 なんと	米 砂糖 米油 でんぶん 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	762	27.4

一食平均エネルギー：775 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：21.1 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。ご了承ください。