

令和7年 9月分

学 校 給 食 献 立 表

〔頸城中〕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	塩分	
	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	
28	木	麦ごはん	牛乳	セルフのブルコギ丼 チーズポテト もずくとおくらのスープ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 みそ チーズ なたと 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	752	27.7	19.1	2.7
29	金	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 しめじ こんにゃく	787	27.8	22.1	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 きな粉 わかめ みそ	米 米油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油 じゃがいも ごま	にんじん もやし コーン 切干大根 ごぼう 玉ねぎ	763	24.5	23.4	2.5
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 こんにゃく とうもろこし	801	28.3	23.3	2.2
3	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	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	748	31.9	24.6	3.2
4	木	ごはん	牛乳	カレイのから揚げレモンソース 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 でんぶん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	レモン にんじん ゴーヤ キャベツ えのきたけ もやし	783	33.2	25.2	2.3
5	金	ごはん	牛乳	厚揚げとポテトの 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 小松菜	736	28.2	19.5	2.1
8	月	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 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	767	28.5	16.3	2.1
9	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 なたと	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 小松菜	751	27.4	19.0	2.2
10	水	こめ粉パン	牛乳	セルフの焼きそばパン オムレツ ボトフ	牛乳 豚肉 卵 ウインナー	こめ粉パン 焼きそば麺 米油 じゃがいも 砂糖	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	30.0	3.5
11	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ 焼ききょうざ 塩こうじキャベツ	牛乳 豚肉 なたと 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 もやし 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	777	32.6	19.0	2.6
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	756	36.1	23.2	2.2
16	火	カレーごはん	牛乳	ホキのコンフレック焼き キャベツとマカロニのソテー かぼちゃのクリームスープ	牛乳 ホキ ベーコン 大豆	米 大麦 ノエグマヨネズ コンフレック 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 小松菜	761	32.6	19.0	2.5
17	水	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 みそワンタンスープ	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 なたと みそ	米 でんぶん 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	777	29.1	25.7	2.3
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	はっこうにゅう 大豆 ツナ 片口いわし	ソフトめん 砂糖 米油 ハヤシルウ じゃがいも ごま	玉ねぎ にんじん バジル えのきたけ にんにく しょうが トマト コーン ブロッコリー キャベツ	795	37.2	14.2	2.4
19	金	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 大豆 みそ 厚揚げ ツナ	米 米油 春雨 ごま じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ 葉ねぎ もやし にんじん 小松菜 なめたけ ごぼう キャベツ	749	32.2	22.1	2.5
22	月	麦ごはん	牛乳	うずらの卵入り中華あんかけライス きびなごのカリカリ焼き ごまじょうゆあえ	牛乳 豚肉 なたと うずら卵 きびなご	米 大麦 米油 でんぶん ごま油 砂糖 春雨 ごま じゃがいも 米パン粉	しょうが にんにく コーン にんじん 玉ねぎ メンマ 干ししいたけ キャベツ にら もやし 小松菜	749	28.4	19.5	2.4
24	水	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 豚肉ときゃべつのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 青のり さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 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 キャベツ えのきたけ	742	31.4	19.9	2.6
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 ノエグマヨネズ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん メンマ 干ししいたけ にら コーン キャベツ	810	31.3	22.8	2.3
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じ煮	牛乳 ししゃも のり 豚肉 高野豆腐 卵	米 ノエグマヨネズ じゃがいも 砂糖	にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ 干ししいたけ 葉ねぎ	742	34.2	21.6	2.5
29	月	ごはん	牛乳	太巻き玉子 ごま酢和え じゃがいものカレーそばろ煮	牛乳 卵 豚肉 大豆 厚揚げ	米 砂糖 ごま 米油 じゃがいも カレールウ でんぶん	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 葉ねぎ	787	30.9	21.9	2.2
30	火	ごはん	牛乳	手作りカップつくね 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 さつま揚げ わかめ	米 パン粉 でんぶん 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 葉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ	715	27.5	21.4	2.3

一食平均エネルギー：767 Kcal

たんぱく質：31.0 g

脂質：21.6 g

食塩：2.4 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。