

令和7年 8,9月分

学 校 給 食 献 立 表

〔吉川中〕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	脂質 g	食塩 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					
8/25	月	麦ごはん	牛乳	うずらの卵入り中華あんかけライス きびなごのかりかり焼き ごまじょうゆあえ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 なんと うずら卵 きびなご 豆乳	米 大麦 米油 ごま油 でんぶん じゃがいも 米パン粉 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 いちご	751	29.2	19.6	2.4
26	火	ごはん	牛乳	焼きなすの肉みそソースかけ オクラのごまあえ 塩こうじスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ かまぼこ 厚揚げ	米 米油 砂糖 でんぶん ごま ごま油 じゃがいも	なす しょうが オクラ もやし コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	785	28.9	23.8	2.0
27	水	ごはん	牛乳	笹かまのおかかマヨ焼き れんこんさんぴら いもだんご汁	牛乳 笹かまぼこ かつお節 青のり 豚肉 油揚げ みそ	米 ノイグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん れんこん こんにゃく ピーマン 大根 玉ねぎ ごぼう 小松菜	784	27.1	18.0	2.6
28	木	麦ごはん	牛乳	夏野菜キーマカレー 茎わかめのサラダ とうもろこし	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 ピーマン かぼちゃ トマト キャベツ こんにゃく とうもろこし	846	29.5	24.7	2.4
29	金	ごはん	牛乳	夏野菜と車ふの揚げ煮 梅きゅうり 豚汁	牛乳 大豆 昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 ふ でんぶん 砂糖 ごま じゃがいも	かぼちゃ なす ピーマン もやし きゅうり 梅干し にんじん 玉ねぎ えのきたけ	805	28.3	21.8	2.2
9/1	月	五目ごはん	牛乳	【防災の日献立】 豆豆みそ 乾缶サラダ 切干大根のみそ汁	ひじき ツナ 牛乳 高野豆腐 大豆 みそ わかめ	米 米油 砂糖 でんぶん ごま 春雨 じゃがいも	にんじん もやし 夏みかん 切干大根 ごぼう 玉ねぎ	810	23.9	24.7	2.9
2	火	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	牛乳 豚肉 みそ チーズ なんと もずく	米 大麦 春雨 米油 でんぶん じゃがいも ごま油	玉ねぎ にんじん にら にんにく りんご メンマ オクラ	787	28.9	20.4	2.8
3	水	丸パン	牛乳	【前島密にちなんだ献立】 ベイクドピーンズ 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	763	33.5	25.5	3.2
4	木	ごはん	牛乳	カレイのから揚げ レモンソース 炒り卵入り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 卵 わかめ みそ 大豆	米 でんぶん 米油 砂糖 大豆油 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	810	33.5	26.3	2.4
5	金	ごはん	牛乳	厚揚げとポテトのヤンニョムソース もやしとニラの塩昆布ナムル 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	737	27.0	18.8	1.9
8	月	麦ごはん	牛乳	フレッシュトマトのハヤシライス 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	米 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 米粉のハヤシルウ 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	781	28.2	16.1	2.0
9	火	カレー風味ごはん	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 ノイグマヨネーズ コーンフ레이크 米油 マカロニ 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	774	33.5	18.4	2.6
10	水	こめ粉パン	牛乳	焼きそば(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 でんぶん 砂糖 大豆油 じゃがいも	もやし 玉ねぎ ピーマン にんじん キャベツ 小松菜	880	37.0	32.8	3.7
11	木	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 さつまいも	にんじん キャベツ 大根 ごぼう しめじ	802	36.8	24.0	2.2
12	金	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 なんと 鶏肉 大豆	中華麺 米油 ラード 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	19.0	2.6
16	火	ごはん	牛乳	うずらの卵入りミートボール酢豚 ローストポテト 春雨スープ	牛乳 鶏肉 大豆 うずら卵 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 ピーマン にら	814	28.7	23.3	2.3
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	794	29.4	25.8	2.3
18	木	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 にんじん にら もやし キャベツ 小松菜 なめたけ ごぼう 大根	747	31.4	21.5	2.5
19	金	ソフト麺 (アレルギー)	牛乳	ツナトマトソース 塩麹ドレッシングのイタリアンサラダ 大豆と小魚のごまがらめ	発酵乳 大豆 ツナ 片口いわし	ソフトめん 米油 ごま 米粉のハヤシルウ 砂糖 じゃがいも でんぶん	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	853	40.7	20.0	2.4
22	月	OKAMI遠足 給食はありません。お弁当をお願いします。									
24	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 青のりチーズハンバーグ なます南瓜の炒め煮 焼きなすのごまみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ 青のり さつま揚げ 豆腐 みそ	米 ラード 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま ねりごま	玉ねぎ なますかぼちゃ にんじん 小松菜 しらたき なす キャベツ	785	30.3	22.8	2.6
25	木	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 ノイグマヨネーズ 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 さやいんげん	762	34.9	21.7	2.6
26	金	OKAMI遠足 給食はありません。お弁当をお願いします。									
29	月	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 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 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 さやいんげん	787	29.7	17.6	2.5
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 かまぼこ 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 にら 大根 なめこ 長ねぎ	737	28.1	21.2	2.4

一食平均エネルギー：790 Kcal

たんぱく質：30.9 g

脂質：22.1 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。