

令和7年 8, 9月分

学 校 給 食 献 立 表

〔中郷中〕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	塩分 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					
27	水	麦ごはん	牛乳	セルフのブルコギ丼 コーンポテトサラダ 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 なんと もずく 豆乳	米 大麦 春雨 米油 でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん にら にんにく りんご きゅうり コーン メンマ もやし オクラ いちご	786	26.5	21.4	2.5
28	木	ごはん	牛乳	厚揚げのみそチーズ焼き 切干大根のソース炒め スタミナ夏豚汁	牛乳 厚揚げ みそ 豆乳チーズ さつま揚げ 青のり 豚肉 豆腐	米 砂糖 米油 じゃがいも	長ねぎ 切干大根 にんじん ピーマン もやし 玉ねぎ なす こんにゃく にら にんにく	772	29.4	21.6	2.2
29	金	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	牛乳 豚肉 大豆 うずら卵	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉 米粉ハヤシルウ 砂糖	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	770	28.4	19.1	2.2
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	779	23.9	23.4	2.6
2	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 青のり豆乳チーズハンバーグ なます南瓜の炒め煮 かきたまみそじる	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆乳チーズ 青のり さつま揚げ 豆腐 卵 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	751	28.7	19.6	2.6
3	水	丸パン	牛乳	【前島密生誕190周年にちなんだ献立】 バイクドビーンズ 切手風サラダ じゃがいものスープ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ハム 白いんげん豆 豆乳	丸パン 米油 砂糖 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	749	32.9	24.6	3.2
4	木	ごはん	牛乳	カレイの唐揚げレモンソース いり玉子入りゴーヤチャンプルー 米粉ワントンのみそスープ	牛乳 カレイ 厚揚げ ツナ 卵 豚肉 豆腐 なんと みそ	米 でんぶん 米油 砂糖 大豆油 米粉ワントン	レモン にんじん ゴーヤ キャベツ 玉ねぎ メンマ にら	832	37.2	28.1	2.5
5	金	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 米粉カレールウ 米粉	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 サラダこんにゃく とうもろこし	814	28.5	23.3	2.1
8	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	752	31.9	22.1	2.6
9	火	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 三色あえ	牛乳 豚肉 なんと うずら卵 きびなご	米 大麦 米油 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも 米パン粉	しょうが にんにく にんじん コーン 玉ねぎ メンマ 干しいたけ キャベツ にら もやし 小松菜	746	29.3	18.8	2.5
10	水	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 じゃがいも 米粉カレールウ	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	835	32.1	24.6	2.4
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	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ ほうれん草 もやし 長ねぎ キャベツ にら きゅうり	767	32.4	18.1	2.6
12	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立:敬老の日】 さばの照り焼き 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 ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ 大根 ごぼう しめじ	768	36.5	22.4	2.3
15	月	敬老の日									
16	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 ピーマン もやし ほうれん草	776	28.0	19.5	2.2
17	水	こめ粉パン	牛乳	セルフの焼きビーフンサンドパン オムレツ ポトフ	牛乳 豚肉 卵 ウインナー	こめ粉パン ビーフン 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 ピーマン にんじん しめじ キャベツ 小松菜	778	34.8	27.1	3.3
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 ヨーグルト	牛乳 大豆 ツナ ヨーグルト ゼラチン	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト コーン ブロッコリー キャベツ パジル	819	36.4	16.6	2.1
19	金	ごはん	牛乳	夏野菜とたら揚げ煮 中華きゅうり 豚汁	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ たら	米 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	かぼちゃ なす ピーマン きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ	769	29.0	21.0	2.1
22	月	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 さやいんげん	763	35.0	21.7	2.6
23	火	秋分の日									
24	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 ごまマヨネーズあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 さんま わかめ みそ 大豆	米 でんぶん 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ 玉ねぎ	785	24.9	28.2	2.1
25	木	ゆでうどん	発酵乳	マーボースープ さくさく青のり小魚 コロコロ野菜サラダ	発酵乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 青のり 青大豆 片口いわし	ゆでうどん 砂糖 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	807	37.5	16.7	2.8
26	金	ごはん	牛乳	手作りカップつくね もやしの中華炒め 五目汁	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 みそ ベーコン かまぼこ 厚揚げ わかめ	米 米パン粉 でんぶん ごま油	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	748	29.8	22.3	2.5
29	月	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	752	28.6	19.1	2.1
30	火	カレーごはん	牛乳	ホキのコーンフ레이크焼き キャベツと米粉マカロニのソテー 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 米粉マカロニ 米粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크	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	793	34.1	18.7	2.5

一食平均エネルギー:779 Kcal

たんぱく質:31.1 g

脂質:21.7 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。