

令和7年 8.9月分

学 校 給 食 献 立 表

〔板倉中学校〕上越市教育委員会

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
8/25 月	玄米ごはん	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 発芽玄米 米油 じゃがいも カレールウ ごま	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん かぼちゃ トマト ピーマン キャベツ サラダこんにやく とうもろこし	810	26.6
26 火	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 油揚げ わかめ みそ	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	レモン果汁 にんにく ゴーヤ キャベツ コーン えのきたけ もやし	804	32.6
27 水	玄米ごはん	牛乳	セルブのブルコギ丼 豆乳チーズポテト もずくとおろしのスープ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 みそ 豆乳シュレッド なんと もずく 豆乳	米 発芽玄米 春雨 米油 でんぶん じゃがいも ごま油 砂糖	玉ねぎ にんにく にら にんにく りんご メンマ もやし オクラ いちご	757	25.8
28 木	ごはん	牛乳	ちくわのお好み焼き 枝豆の梅こんぶ和え ツナじゃが	牛乳 ちくわ 青のり かつお節 昆布 ツナ 厚揚げ	米 ノエグマヨネズ ごま 米油 じゃがいも 砂糖	キャベツ にんにく 枝豆 コーン 梅干し 玉ねぎ にんにく しめじ さやいんげん	815	30.7
29 金	ごはん	牛乳	夏野菜とたら揚げ煮 きゅうりの風味あえ 豚汁	牛乳 たら 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 米粉 コーンフラワー 砂糖 でんぶん ごま油 ごま じゃがいも	かぼちゃ なす ピーマン きゅうり もやし にんにく 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	796	33.1
9/1 月	五目豆ごはん	牛乳	【防災の日】 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 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 ごま でんぶん 春雨 じゃがいも ねりごま	にんにく 赤しそ もやし コーン 夏みかん 切干大根 玉ねぎ 長ねぎ	766	24.2
2 火	ごはん	牛乳	ボークしゅうまい ひじきのサラダ 夏野菜マーボー	牛乳 鶏肉 ひじき 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 パン粉 砂糖 でんぶん 米油	玉ねぎ しらたき キャベツ にんにく しょうが にんにく なす かぼちゃ トマト 長ねぎ	804	30.0
3 水	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 なすのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 大豆 青のり 豆乳シュレッド さつま揚げ 厚揚げ	米 ラード 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ なますかぼちゃ にんにく 小松菜 しらたき なす 長ねぎ	752	27.5
4 木	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 にんにく キャベツ ほうれん草	748	28.5
5 金	丸パン	牛乳	【前島密にちなんだ献立】 ベイクドピーズ 米粉マカロニ入り切手風サラダ 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 米粉マカロニ ごま じゃがいも 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんにく キャベツ しめじ ブロッコリー	743	31.9
8 月	玄米ごはん	牛乳	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 なんと 豆腐 きびなご	米 発芽玄米 米油 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも 米パン粉 ごま	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ メンマ 干しいいたけ にら もやし 小松菜 コーン	721	27.9
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 なんと 豚肉	米 砂糖 米油 でんぶん じゃがいも 春雨 ごま油	玉ねぎ にんにく ピーマン もやし ほうれん草	760	27.4
10 水	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	にんにく キャベツ ごぼう しめじ 小松菜	771	36.5
11 木	ゆで中華麺	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ 米粉の焼ききょうざ 塩こうじキャベツ	牛乳 豚肉 なんと 大豆	中華麺 米油 とうもろこしでん粉 砂糖 米粉 大豆油 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんにく 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	758	32.1
12 金	こめ粉パン	牛乳	豆乳ポテトグラタン 夏みかんサラダ ミネストローネ	牛乳 ツナ 豆乳 豆乳シュレッド ベーコン 大豆	こめ粉パン じゃがいも 米油 米粉 砂糖 米粉マカロニ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 夏みかん にんにく にんにく しめじ トマト パセリ	758	32.1
16 火	玄米ごはん	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 大豆	米 発芽玄米 米油 じゃがいも 砂糖 米粉のハヤシルウ 米粉 水あめ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく しめじ トマト きゅうり キャベツ コーン ぶどうジュース	754	25.1
17 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 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 にんにく 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	806	31.2
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 にんにく 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 パジル	806	38.9
19 金	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 白いんげん豆 豆乳	米 コーンフ레이크 ノンエグマヨネズ 米粉マカロニ 米油 じゃがいも 米粉	にんにく ブロッコリー キャベツ にんにく 玉ねぎ かぼちゃ しめじ ほうれん草	757	31.5
22 月	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 みそ米粉ワントンスープ	牛乳 さんま 豚肉 なんと みそ	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま油 米粉ワントン	なますかぼちゃ にんにく きゅうり もやし 玉ねぎ メンマ しめじ にら	744	26.9
24 水	ごはん	牛乳	豚肉のごま炒め わかめのさっぱりあえ ツナと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ わかめ 厚揚げ ツナ	米 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく にら もやし コーン きゅうり ごぼう キャベツ	740	30.2
25 木	ゆでうどん	発酵乳 (プレーン)	マーボースープ コロコロ野菜の青のりサラダ	発酵乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 青大豆 青のり	ゆでうどん 砂糖 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 にんにく メンマ 干しいいたけ にら コーン キャベツ	759	29.1
29 月	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 米パン粉 でんぶん ごま油 ごま	にんにく にんにく 切干大根 もやし にら 大根 なめこ 長ねぎ	737	27.9
30 火	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨ焼き いそ和え みそ肉じゃが	牛乳 ししゃも のり 豚肉 厚揚げ みそ	米 ノエグマヨネズ 米油 じゃがいも 砂糖	にんにく もやし ほうれん草 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	744	31.0

一食平均エネルギー：767 Kcal

たんぱく質：29.9 g

脂質：20.7 g

食塩：2.4 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。