

令和7年 8.9月

学 校 給 食 献 立 表

〔清里中〕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			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		
8/26	火	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め ごまおひたし スタミナみそ汁		牛乳 豚肉 ベーコン 油揚げ みそ 大豆	米 米油 でんぷん ごま じゃがいも	しょうが 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン もやし にんじん 小松菜 キャベツ なす にら にんにく	734	30.6
27	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き 切り干し大根の酢じょうゆ和え ツナじゃが		牛乳 ちくわ ツナ 厚揚げ	米 ノイグ マネー ごま油 ごま 米油 じゃがいも 砂糖	切干大根 にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく しめじ さやいんげん	818	28.1
28	木	麦ごはん	牛乳	セルフのフルコギ丼 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 なると もずく 豆乳	米 大麦 春雨 米油 でんぷん 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 いちご果汁	769	28.3
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 でんぷん 砂糖 ごま 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	800	27.9
9/1	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 わかめ みそ	米 米油 砂糖 でんぷん 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	24.1
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 なす 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	820	28.7
3	水	ごはん	牛乳	厚揚げとポテトの ヤンニョムソース和え もやしとにらの塩昆布ナムル 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	746	27.8
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 かきたまみそ汁		牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ 青のり みそ さつま揚げ 豆腐 卵	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	743	29.8
5	金	丸パン	牛乳	【前島密 生誕190年献立】 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 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	752	33.4
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 ゼラチン	米 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 米粉 米粉のハヤシルウ	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	802	29.8
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 なると	米 砂糖 米油 でんぷん 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	770	28.1
10	水	カレーごはん	牛乳	ホキのコーンフレーク焼き 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 マネー ソーラー 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	765	32.5
11	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ 焼きぎょうざ 塩こうじキャベツ		牛乳 豚肉 なると 鶏肉 大豆	中華麺 米油 ラード でんぷん 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	781	33.1
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 貝だくさん汁		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	771	36.1
16	火	ごはん	飲むヨーグルト	厚焼きたまご ごま酢和え じゃがいものカレーそばろ煮		飲むヨーグルト 卵 豚肉 大豆 厚揚げ	米 砂糖 でんぷん 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	792	30.4
17	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さんまのから揚げ 甘酢ソース なます南瓜のナムル みそワタンスープ		牛乳 さんま 豚肉 豆腐 なると みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ワタタン	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	797	29.8
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 ポリポリ大豆		牛乳 大豆 ツナ	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 パジル	827	37.0
19	金	こめ粉の コッペパン	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 でんぷん なたね油 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	834	35.6
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 大豆 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	754	32.2
24	水	ごはん	牛乳	カレイのから揚げレモンソース 炒りたまご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	米 でんぷん 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	33.1
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 でんぷん じゃがいも ノイグ マネー	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	804	30.9
26	金	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨ焼き 磯和え 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 マネー じゃがいも 砂糖	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ 干ししいたけ さやいんげん	763	35.0
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 さつま揚げ わかめ	米 パン粉 でんぷん 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	746	28.8
30	火	麦ごはん	牛乳	うずらの卵入り 中華あんかけライス きびなごのカリカリ焼き ごまじょうゆ和え		牛乳 豚肉 なると うずら卵 きびなご	米 大麦 米油 でんぷん ごま油 じゃがいも 米パン粉 玄米粉 砂糖 ごま なたね油 パーム油	しょうが にんにく 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 コーン	767	30.2

一食平均エネルギー：781 Kcal

たんぱく質：30.9 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。