

令和7年 9月分

学 校 給 食 献 立 表

〔三和中〕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
1	月	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 サラダこんにゃく とうもろこし	802	28.3	23.6	2.2
2	火	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 ごま酢あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 卵 豚肉 大豆 厚揚げ	米 砂糖 小麦でん粉 ごま 米油 じゃがいも でんぶん	切干大根 もやし コーン ほうれん草 にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	798	31.3	21.4	2.1
3	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ハンバーグ 甘酒トマトソース なますかぼちゃの炒め煮 かきたまみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 卵 みそ	米 米油 甘酒 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんにく トマト なますかぼちゃ にんじん ピーマン しらたき にら	732	28.0	17.8	2.5
4	木	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 ピーマン きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ	794	27.3	21.7	2.1
5	金	丸パン	牛乳	【前島密にちなんだ献立】 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 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	750	32.1	24.8	3.2
8	月	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 小松菜	758	27.1	18.7	2.2
9	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 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	816	33.6	26.6	2.4
10	水	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 米粉 米粉のハヤシルウ 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	795	29.3	18.8	2.2
11	木	ゆで中華麺	牛乳	生姜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 なると 鶏肉 大豆	中華麺 米油 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	776	32.5	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 豚肉と根菜の具沢山汁	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	772	36.3	23.3	2.1
16	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズ焼き じゃがいものきんぴら もずくのみそ汁	牛乳 ちくわ チーズ さつま揚げ 厚揚げ もずく みそ 大豆	米 ノイヱグ マヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖 ごま	にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 長ねぎ	758	27.2	21.1	2.7
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 キャベツのみそ汁	牛乳 さんま 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま油	なますかぼちゃ にんじん きゅうり もやし 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	761	26.5	26.3	2.0
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	806	38.9	17.7	2.3
19	金	こめ粉パン	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 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	823	35.1	29.6	3.4
22	月	麦ごはん	牛乳	うずらの卵入り中華あんかけライス きびなごのかりかり焼き ごまじょうゆあえ	牛乳 豚肉 なると うずら卵 きびなご	米 大麦 米油 でんぶん ごま油 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 コーン 玉ねぎ メンマ 干ししいたけ キャベツ にら もやし ほうれん草	754	29.6	19.8	2.5
24	水	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 キャベツ	746	31.7	21.9	2.5
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 ノイヱグ マヨネーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん メンマ 干ししいたけ にら コーン キャベツ	755	29.3	15.1	2.2
26	金	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨ焼き いそあえ 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 ノイヱグ 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 干ししいたけ さやいんげん	770	34.8	22.8	2.5
29	月	ごはん	牛乳	厚揚げとポテのヤンニョムソースあえ 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	751	28.7	19.1	2.1
30	火	ごはん	牛乳	手作りつくね にんじんのきんぴら なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 みそ さつま揚げ 厚揚げ わかめ	米 パン粉 でんぶん ごま油 米油 砂糖 ごま	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんじん ごぼう メンマ こんにゃく さやいんげん 大根 なめこ 長ねぎ	749	28.5	22.7	2.6

一食平均エネルギー:773 Kcal

たんぱく質:30.8 g

脂質:21.6 g

食塩:2.4 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。