

令和8年9月分

学 校 給 食 献 立 表

上越市立大島小学校

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				
2	水	むぎごはん	牛乳	【しょくいくのひこんだて】 ～さいがいにそなえよう～ ツナとコーンのカレー かんづつサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン きりぼしだいこん キャベツ いちご	635	20.9	18.7	2.0
3	木	ごはん	牛乳	あじのみそやき ごまあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごま じゃがいも こめあぶら	にんじん もやし こまつな たまねぎ こんにゃく さやいんげん	602	31.3	17.6	1.7
4	金	まるパン	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモンふうみドレッシングサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	コッペパン さとう でんぶん こめこ マカロニ こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり レモンじる しめじ ブロッコリー	554	23.9	21.5	2.5
7	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとなつやさいの しょうがいため あおのりローストポテト キャベツのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ なす ビーマン えのきだけ キャベツ ながねぎ こまつな	583	23.3	18.0	1.7
8	火	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき ゴーヤチャンプルー もずくとオクラのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あつあげ ツナ とうふ もずく みそ	こめ ノイグ マネーズ さとう こめあぶら ごま じゃがいも	にんじん ゴーヤ もやし たまねぎ えのきだけ オクラ	586	24.9	21.2	2.0
9	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ くきわかめのちゅうかあえ ウインナーとコーンの こめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ くきわかめ とうにゅう ウインナー	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら こめこ ノイグ マネーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ こまつな コーン	626	25.3	17.3	2.3
10	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さめのからあげ ごまけチャップソース いそマヨあえ なつのっぺいじる	ぎゅうにゅう さめ のり ちくわ あつあげ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま ノイグ マネーズ じゃがいも	しょうが もやし ほうれんそう にんじん ほししいたけ こんにゃく なす さやいんげん	639	27.8	21.2	1.8
11	金	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ツナ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼう コーン ビーマン もやし キャベツ あかしそ たまねぎ えのきだけ かぼちゃ	573	22.9	17.1	1.7
14	月	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さんまのからあげあますソース もやしのナムル みそワントンスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ なると みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ワンタン	にんじん きゅうり もやし たまねぎ にら	610	24.4	22.4	1.8
15	火	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ かまぼこ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも でんぶん	にんにく しらたき にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ コーン	599	26.6	20.6	2.1
16	水	うどん	牛乳	カレーうどんじる あおのりポテトサラダ ごまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あおのり いりだいず	ゆでうどん カレールウ でんぶん じゃがいも ノイグ マネーズ さとう ごま	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ ほうれんそう コーン キャベツ	650	27.3	20.3	1.7
17	木	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい わかめとみかんのさっぱりあえ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ	こめ さとう こむぎこ こめあぶら でんぶん ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり みかん にんにく メンマ ほししいたけ ながねぎ	650	26.6	21.7	2.3
18	金	ごはん	牛乳	【けいろうのひこんだて】 ～こまごわやさしい～ さばのしょうがに あおだいずとわかめのあえもの こまみそしる	ぎゅうにゅう さば あおだいず わかめ とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら さつまいも ごま	しょうが にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ	621	27.8	22.3	1.8
24	木	ごはん	牛乳	てづくりつくね にんじんきんぴら めぎすのだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき さつまあげ めぎす みそ	こめ ごまあぶら でんぶん さとう こめあぶら	たまねぎ えのきだけ しょうが にんじん こんにゃく メンマ さやいんげん だいこん ごぼう	579	27.0	18.0	2.1
25	金	こめこ コッペ パン	牛乳	チョコクリーム オムレツ ラタトゥイユ パスタいりやさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず ぶたにく	こめこパン チョコクリーム こめあぶら じゃがいも パスタ さとう	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ ビーマン トマト にんじん しめじ こまつな	592	27.2	22.1	2.6
28	月	コーン ごはん	牛乳	ハンバーグ きりぼしナポリタン かぼちゃのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー だいず とうにゅう	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	コーン にんじん たまねぎ きりぼしだいこん しめじ ビーマン かぼちゃ ほうれんそう	598	23.4	16.2	2.0
29	火	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごますあえ じゃがいものカレーそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノイグ マネーズ さとう ごま こめあぶら じゃがいも でんぶん	きりぼしだいこん もやし コーン ほうれんそう にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	672	27.6	22.3	2.2
30	水	むぎごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス いわしのカリカリやき ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いわし	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ キャベツ にら もやし こまつな コーン	605	24.7	18.2	2.0

一食平均エネルギー：610kcal

たんぱく質：25.7g

脂質：19.8g

食塩：2.0g

★献立は食材料の入荷状況や感染症対策のために、変更になる場合があります。