

令和8年 8・9月

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔牧小学校〕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	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
8/27	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとなすの しょうがいため みそポテト ごもくたまごスープ	牛乳 豚肉 みそ なんと トマト 卵	米 米油 砂糖 でんぱん ★じゃがいも ごま油	★たまねぎ ★なす 赤ピーマン ピーマン しょうが にんじん しめじ もやし チンゲンサイ ★長ねぎ	624	27.2
28	金	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき ほうれんそうとコーンのあえもの じゃがいものみそしる	牛乳 さけ みそ 豆腐 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ ★じゃがいも	にんにく ほうれん草 もやし にんじん コーン ★長ねぎ	604	28.4
31	月	ごはん	牛乳	なつのパワフルキーマカレー ひじきのごまサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき	米 米油 ★じゃがいも カレールウ 砂糖 オリーブ油 ごま	★たまねぎ しょうが にんにく ★なす トマト コーン キャベツ きゅうり にんじん	632	21.9
9/1	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立: 災害にぞなえよう】 なつやさいとこうやどうふのあげに かんかんサラダ こんさいのごまみそしる	牛乳 大豆 高野豆腐 わかめ みそ	米 でんぱん 米油 砂糖 ごま 春雨 ★じゃがいも	かぼちゃ ★なす もやし コーン 甘夏みかん缶 切干大根 ★たまねぎ ごぼう にんじん	680	21.9
2	水	ごはん	牛乳	やきぎょうざ いるどりチンジャオロースー うずらのたまごいり トマトのしおこうじスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ うずら卵 大豆	米 ラード 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 でんぱん ★じゃがいも	キャベツ ★たまねぎ にら しょうが にんにく ピーマン 黄ピーマン にんじん えのきたけ ★たまねぎ メンマ トマト	585	22.4
3	木	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ やみつきキュウリ もずくのみそしる	牛乳 かつお もずく 油揚げ みそ 大豆	米 でんぱん ★じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	しょうが きゅうり にんじん ★たまねぎ えのきたけ ほうれん草	609	25.3
4	金	丸パン	牛乳	なすのミートグラタン こまつなのシャキシャキサラダ カラフルビーンズとうにゅうスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ベーコン 青大豆 金時豆 白いんげん豆 豆乳 みそ	丸パン 米油 ごま油 ★じゃがいも 米粉	★たまねぎ ★なす こまつな にんじん もやし 枝豆	593	28.6
7	月	ごはん	のむ ヨーグルト (プレーン)	ちくわののりマヨやき ごまずあえ じゃがいものカレーそばろに	のむヨーグルト ちくわ 青のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ごま 砂糖 米油 ★じゃがいも でんぱん ノンエッグマヨネーズ	切干大根 もやし コーン ほうれん草 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	605	23.8
8	火	ごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス きびなごのかりかりやき ほうれんそうのマヨネーズあえ	牛乳 豚肉 なんと きびなご	米 米油 でんぱん ごま油 ★じゃがいも なたね油 パーム油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく にんじん ★たまねぎ ★干しいたけ キャベツ にら ほうれん草	601	23.6
9	水	ちゅうかめん	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ やさしいしゅうまい しおこうじキャベツ	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉	ゆで中華麺 米油 小麦粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん ★たまねぎ メンマ ほうれん草 ★長ねぎ コーン きゅうり もやし キャベツ	643	28.0
10	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さばのごまやき なますかぼちゃのいために かきたまみそしる	牛乳 さば さつま揚げ 豆腐 卵 みそ	米 ごま 米油 砂糖 ★じゃがいも	なますかぼちゃ にんじん こまつな しらたき ★たまねぎ しめじ にら	621	29.3
11	金	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため なめたけあえ さつまいもじる	牛乳 豚肉 大豆 みそ のり 厚揚げ	米 米油 砂糖 でんぱん さつまいも	しょうが にんにく ★たまねぎ キムチ にら もやし にんじん こまつな なめたけ ごぼう ★干しいたけ はくさい つきこんにゃく ★長ねぎ	599	25.6
14	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さんまのからあげあまずソース なますかぼちゃのナムル みそワントンスープ	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 なんと みそ	米 でんぱん 米油 砂糖 ごま油 ワンタン	なますかぼちゃ にんじん きゅうり もやし ★たまねぎ メンマ にら	626	24.2
15	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご ピーマンのごまいため いわしのつみれじる	牛乳 卵 さつま揚げ いわし たら 大豆 豆腐 みそ	米 ごま油 ごま なたね油 でんぱん 砂糖 ★じゃがいも	切干大根 しらたき もやし ピーマン ごぼう しょうが にんじん ★たまねぎ	612	25.3
16	水	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ くさわかめのチョレギサラダ きなこまめ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 荳わかめ のり きな粉	ゆでうどん 米油 でんぱん ごま ごま油 砂糖	しょうが にんにく ★たまねぎ にんじん メンマ ★干しいたけ にら キャベツ サラダこんにゃく コーン レモン汁	619	28.2
17	木	麦ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん ローストチーズポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 チーズ 豆腐 わかめ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 でんぱん ★じゃがいも	★たまねぎ ピーマン にんにく しらたき もやし にんじん メンマ ★長ねぎ	599	25.8
18	金	ココア あげパン	牛乳	ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	米粉パン 米油 砂糖 オリーブ油 ★じゃがいも ココア	キャベツ にんじん ブロッコリー ★たまねぎ トマト	618	27.9
24	木	麦ごはん	牛乳	エッグカレー かいそうサラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 わかめ 昆布 のり 豆乳	米 大麦 米油 大豆油 ★じゃがいも カレールウ 砂糖 ごま油	しょうが にんにく ★たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン アセロラ果汁	719	23.6
25	金	ごはん	牛乳	【十五夜の日献立】 うさぎハンバーグ れんこんのきんぴら おつきみだんごじる	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 大豆	米 ラード 砂糖 米油 ★じゃがいも 小麦粉 でんぱん	★れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい ★長ねぎ だいこん ★たまねぎ	630	21.8
28	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨやき いそあえ こうやどうふのたまごとじに	牛乳 子持ちししゃも 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 ★たまねぎ ★干しいたけ さやいんげん	596	27.2
29	火	ごはん	牛乳	かぼちゃひきにくフライ きりぼしだいこんのいために はくさいのみそしる	牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆	米 パン粉 米油 砂糖 ★じゃがいも	かぼちゃ 切干大根 にんじん さやいんげん はくさい ★長ねぎ ★たまねぎ	630	19.2
30	水	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースがけ もやしとニラのしおこんぶナムル みそトックスープ	牛乳 厚揚げ 塩昆布 豚肉 大豆 みそ	米 ごま油 砂糖 でんぱん 米油 トック	しょうが にんにく ★長ねぎ もやし にら キャベツ ★たまねぎ にんじん ほうれん草	619	24.5

一食平均エネルギー:621 Kcal

たんぱく質:25.2 g

脂質:19.0 g

食塩:2.0 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。