令和8年8･9月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大潟町小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質
		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	Kcal	g
8/26	水	むぎごはん	牛乳	トマトたっぷりハヤシライス コールスローサラダ とうにゅうパンナコッタいちごソース	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう ハヤシルウ こめこ でんぷん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり コーン いちご	667	20.6
27	木	ごはん	牛乳	てづくりごまふりかけ ぎょうざ いそあえ たまねぎのみそしる	あおのり ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく のり あぶらあげ みそ だいず	こめ ごま ラード こむぎこ だいずあぶら でんぷん じゃがいも	あかしそ キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん もやし ほうれんそう コーン えのきたけ	600	20.9
28	金	ごはん	牛乳	プルコギ ローストポテト わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ あつあげ だいず	こめ はるさめ こめあぶら でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご えのきたけ	621	24.9
31	月	ごはん	牛乳	夏やさいとこうやどうふのあげに ちゅうかきゅうり とんじる	ぎゅうにゅう だいず こうやどうふ ぶたにく みそ	こめ じゃがいも こめあぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら	なす ピーマン きゅうり もやし にんじん たまねぎ かぼちゃ こんにゃく えのきたけ	611	22.8
9/1	火	ごはん	牛乳	さけのうまみそやき いりたまご入りゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ みそ あつあげ ツナ たまご とうふ もずく	こめ ごまあぶら さとう だいずあぶら こめあぶら ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん ゴーヤ もやし たまねぎ えのきたけ	573	28.3
2	水	麦ごはん	牛乳	【食育の日★ぼうさいのひこんだて】 ツナとコーンのカレー かんぶつサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき あおだいず チーズ	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	605	22.5
3	木	ごはん	牛乳	あじのみそマヨやき 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 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 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	637	30.4
4	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ なますかぼちゃのいためもの ぶたにくとなすのみそ汁	ぎゅうにゅう あつあげ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	こめ ごま さとう でんぷん こめあぶら 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 なす	604	25.0
7	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ごまゆかりあえ かぼちゃのみそ汁	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 ピーマン もやし キャベツ あかしそ たまねぎ かぼちゃ えのきたけ	595	24.1
8	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのからあげ ごまケチャップソース いそマヨあえ 夏のっぺい汁	ぎゅうにゅう さめ のり ちくわ あつあげ	こめ こめこ でんぷん こめあぶら さとう ごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃがいも	しょうが もやし ほうれんそう にんじん なす こんにゃく ほししいたけ	625	26.9
9	水	丸パン	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 ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく ベーコン たまご	コッペパン ラード さとう でんぷん こめこ マカロニ こめあぶら じゃがいも パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり レモンじる えのきたけ こまつな	556	25.2
10	木	ゆで中華麺	牛乳	ピリからみそラーメンスープ くきわかめのちゅうかサラダ 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 ごま こめこ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	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	632	25.2
11	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとなつやさいのしょうがいため 青のりローストポテト キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり あつあげ だいず	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ なす ピーマン キャベツ えのきたけ ながねぎ	588	25.6
14	月	麦ごはん	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 ごま さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ コーン	604	27.0
15	火	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 もやしのナムル みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ なると みそ	こめ でんぷん 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 こまつな もやし たまねぎ にら	632	27.0
16	水	米粉ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	牛乳	チョコクリーム オムレツ ラタトゥイユ パスタ入りやさいスープ	加糖練乳 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 水あめ さとう スパゲティ だいずあぶら こめあぶら こめこ じゃがいも	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン トマト にんじん しめじ さやいんげん	605	29.3
17	木	ゆでうどん	牛乳	カレーうどんスープ あおのりポテトサラダ ごままめ	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 でんぷん じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 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	639	26.6
18	金	ごはん	牛乳	【敬老の日:こまごわやさしいこんだて】 さばのしょうがに あおだいずとわかめのあえもの さつまいものごまみそ汁	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 ねりごま ごま	しょうが コーン キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ えのき	605	26.0
24	木	麦ごはん	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 でんぷん ごまあぶら さとう じゃがいも こめ 玄米 パンこ なたね油 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	601	25.6
25	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース にんじんきんぴら めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ さつまあげ めぎす あつあげ みそ	こめ さとう ごま こめあぶら	りんご にんじん メンマ こんにゃく だいこん ごぼう たまねぎ	595	29.0
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 ベーコン しろいんげんまめ 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 きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ピーマン かぼちゃ パセリ	593	23.0
29	火	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい 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 ラード パンこ さとう こむぎこ こめあぶら でんぷん 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	617	25.2
30	水	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまずあえ 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 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん	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	624	24.5

一食平均エネルギー:610kcal　たんぱく質:25.4g　脂質:19.6g　食塩:1.9ｇ

☆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。ご了承ください。