

令和8年8.9月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔吉川小〕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	食塩 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				
8/31	月	ごはん	牛乳	プルコギ ローストポテト しおこうじスープ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とうふ とうにゅう	こめ はるさめ こめあぶら でんぱん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご キャベツ こまつな トマト いちご	624	23.1	16.4	1.8
9/1	火	麦ごはん	牛乳	【食育の日：防災にそなえよう】 ツナとコーンのカレー 乾物サラダ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず	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	619	21.2	18.6	1.9
2	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 さとう でんぱん こめこ マカロニ パンこ 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 こまつな	573	25.7	23.3	2.4
3	木	ごはん	牛乳	あじのソースやき ごまたくあんあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ	こめ さとう こめこ ごま じゃがいも こめあぶら	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	602	28.6	15.9	1.8
4	金	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき たまごいり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 たまご とうふ もずく みそ	こめ ノイグマネズ さとう だいずあぶら こめあぶら じゃがいも	にんじん ゴーヤ もやし たまねぎ えのきたけ オクラ	592	23.9	20.6	2.0
7	月	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 わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな もやし キャベツ あかしそ かぼちゃ えのきたけ	591	23.7	17.6	2.0
8	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのからあげゴマチャップソース 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 でんぱん こめあぶら さとう ごま ノイグマネズ 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 さやいんげん	641	26.5	20.5	1.8
9	水	米粉 コッペパン	牛乳	チョコクリーム オムレツ ラタトゥイユ パスタ入りやさいスープ	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 みずあめ さとう ショートニング でんぱん こめあぶら こめこ じゃがいも スパゲティ	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ 黄ピーマン トマト にんじん しめじ こまつな	587	26.2	21.4	2.3
10	木	コーンごはん	牛乳	ハンバーグ きりぼしナポリタン かぼちゃとじゃがいもの 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 ぶどうとう 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 ほうれんそう	601	23.5	15.0	2.0
11	金	ゆで中華麺	牛乳	ピリカラ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 みそ くきわかめ とうにゅう ウインナー	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら こめこ ノイグマネズ	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	622	24.3	17.7	2.1
14	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 キャベツのみそしる	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 でんぱん 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	617	24.3	18.5	1.8
15	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さんまのからあげあまぜソース もやしのカレーふうみ たまごスープ	ぎゅうにゅう さんま とうふ かまぼこ たまご	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん きゅうり こまつな もやし たまねぎ ほうれんそう	615	23.6	22.7	1.7
16	水	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ みそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ なると みそ	こめ おおむぎ こめあぶら ごま さとう でんぱん ごまあぶら ワンタン	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 メンマ たまねぎ にら	593	24.8	17.9	2.1
17	木	ごはん	牛乳	【敬老の日：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 ごまみそしる	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 ねりごま ごま	しょうが にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ 生しいたけ	626	26.9	21.3	1.8
18	金	ゆでうどん	牛乳	カレーうどん汁 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 でんぱん じゃがいも ノイグマネズ 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	654	27.4	20.6	1.6
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 でんぱん こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも げんまい パンこ 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	610	25.0	17.5	1.9
25	金	ごはん	牛乳	てづくりまんげつつくね 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 ひじき とうふ みそ くきわかめ さつまあげ めぎす あつあげ	こめ パンこ でんぱん ごまあぶら こめあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん メンマ こんにゃく だいこん ごぼう	607	27.7	18.8	2.1
28	月	ごはん	牛乳	あまぜギョーザ 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 ぶたにく とりにく わかめ とうふ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぱん こめあぶら さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが きゅうり みかんかん にんにく にんじん メンマ ほししいたけ ながねぎ	655	24.5	21.8	1.9
29	火	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に やきなすのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく さつまあげ だいず みそ	こめ ごま さとう でんぱん 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 たまねぎ なす	597	23.8	19.2	1.8
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 ノイグマネズ ごま さとう こめあぶら じゃがいも カレールウ でんぱん	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	25.0	21.8	2.0

一食平均エネルギー：614 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：19.5 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。