令和8年8･9月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔中郷小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名 主食	飲み物	おかず	使用材料名 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	エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
8/28	金	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ 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 だいず ベーコン とうふ とうにゅう	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	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 キャベツ にら トマト いちご	614	24.2	19.6	1.9
31	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 ほうれんそう	589	22.7	14.6	1.9
9/1	火	むぎごはん	牛乳	【しょくいくのひ】 ★さいがいにそなえよう★ ツナとコーンのカレー かんぶつサラダ	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	602	20.6	17.1	1.8
2	水	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 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	577	26.1	24.5	2.4
3	木	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	25.1	22.7	1.8
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に ぶたにくとなすのみそしる	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	608	24.1	19.8	1.7
7	月	ごはん	牛乳	プルコギ ごまずあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ だいず	こめ はるさめ ごま こめあぶら でんぷん さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご キャベツ もやし ほうれんそう えのきたけ こまつな	594	26.6	16.2	2.0
8	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さめのからあげごまケチャップソース 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 でんぷん こめあぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが もやし ほうれんそう にんじん なす こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	646	27.0	20.7	1.8
9	水	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 みずあめ さとう タピオカでんぷん だいずあぶら 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 ピーマン トマト にんじん しめじ さやいんげん	569	26.2	20.2	2.4
10	木	ゆでちゅうかめん	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 ノンエッグマヨネーズ	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	615	24.7	16.6	2.1
11	金	ごはん	牛乳	ししゃもののりマヨやき 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 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ さとう だいずあぶら こめあぶら ごま じゃがいも	にんじん ゴーヤ もやし コーン たまねぎ えのきたけ オクラ	611	25.2	20.9	2.0
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	607	24.1	18.3	1.7
15	火	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	608	30.0	17.0	1.7
16	水	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 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	601	23.6	18.1	1.8
17	木	ゆでうどん	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 さとう ノンエッグマヨネーズ 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	628	26.2	18.9	1.4
18	金	ごはん	牛乳	【けいろうのひこんだて】 さばのしょうがに あおだいずとわかめのあえもの 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	27.0	21.3	1.9
21	月	けいろうのひ									
22	火	こくみんのきゅうじつ									
23	水	しゅうぶんのひ									
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 ごま さとう じゃがいも パンこ なたねあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん コーン 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	622	25.4	17.9	1.9
25	金	ごはん	牛乳	てづくりカップつくね 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 でんぷん 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 さやいんげん だいこん ごぼう	588	26.2	17.6	2.1
28	月	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため ローストスイートポテト トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ベーコン とうふ たまご	こめ こめあぶら さとう でんぷん さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら トマト こまつな	644	26.2	18.5	1.7
29	火	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 ノンエッグマヨネーズ 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 さやいんげん	671	26.3	21.2	1.9
30	水	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 ごまあぶら こめあぶら でんぷん	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 みかんかん にんにく メンマ ほししいたけ ながねぎ	602	24.5	18.2	1.8

一食平均エネルギー:613 Kcal　　たんぱく質:25.5 g　　脂質:19.2 g　　食塩:1.9 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。