

令和8年 8・9月分

学校給食献立表

〔中学校〕上越市教育委員会

日 曜		献 立		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
8/25	火	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め きゅうりの中華あえ 豆腐ともずくのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ もずく 大豆 味噌	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	しょうが たまねぎ もやし きゅうり にんじん 長ねぎ	741	31.0
26	水	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め ローストおさつ 春雨スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 なた	米 米油 でん粉 さつまいも 春雨	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ メンマ 長ねぎ	773	24.5
27	木	ごはん	牛乳	タラと大豆の揚げ煮 昆布あえ 豆腐とにらのスープ	牛乳 たら 大豆 昆布 豆腐 糸かまぼこ	米 でん粉 米粉 米油 砂糖 ごま油	にんじん キャベツ ほうれん草 たまねぎ にら	768	29.4
28	金	ごはん	牛乳	ブルコギ 磯あえ なすのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ わかめ 大豆 味噌	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ にら もやし ほうれん草 えのきたけ なす 長ねぎ	742	32.6
31	月	ごはん	牛乳	セルフの豚豆キムチ丼 ごまヨアえ 根菜汁	牛乳 豚肉 大豆 だし昆布 味噌 さつまいも	米 米油 砂糖 でん粉 ごま 里いも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく メンマ 白菜 だいこん にんじん 長ねぎ にら キャベツ ほうれん草 ホールコーン ごぼう こんにゃく しめじ	783	31.1
9/1	火	ごはん	牛乳	ホッケのてり焼き ゆかりあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ほっけ 豚肉 大豆ミート 厚揚げ	米 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	しょうが もやし キャベツ にんじん ゆかり粉 たまねぎ こんにゃく さやいんげん	741	34.8
2	水	ごはん	牛乳	【食育の日：防災】 セルフのツナそぼろ丼 わかめと青大豆のサラダ 卵のカットレススープ さつまいもチップス	牛乳 大豆 ツナ わかめ 青大豆 豆腐 卵	米 米油 砂糖 春雨 でん粉 ごま油 さつまいも	にんじん ごぼう しょうが ピーマン キャベツ ホールコーン レタス もやし	775	29.2
3	木	米粉の コッペパン	牛乳	チョコクリーム オムレツ なすとツナのナポリタン ボトフ	牛乳 卵 ツナ ウインナー	こめ粉パン 水あめ ショートニング 米油 でん粉 砂糖 スパゲッティ じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン なす トマト にんじん キャベツ ブロッコリー	803	32.5
4	金	ごはん	牛乳	焼きメンチカツ 枝豆サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 植物性たんばく 大豆 厚揚げ 味噌	米 ごま油	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん えだまめ かぼちゃ えのきたけ さやいんげん	821	29.2
7	月	ゆで 中華麺	牛乳	塩こうじラーメンスープ こんにゃくとわかめの中華あえ コーンとウインナーの 米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 なた わかめ 無調整豆乳 ウインナー	中華めん 米油 ごま油 米粉 砂糖 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 キャベツ メンマ 長ねぎ こんにゃく ブロッコリー ホールコーン	768	28.8
8	火	ごはん	牛乳	ししゃものマヨ一味焼き しらたきのつるつる炒め 豚汁	牛乳 ししゃも ちくわ 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 大豆	米 米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん しらたき キャベツ しめじ ピーマン たまねぎ ごぼう 長ねぎ	755	31.8
9	水	麦ごはん (米90g)	牛乳	ナスのキーマカレー 茎わかめサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆ミート 茎わかめ ヨーグルト	米 精麦 米油 じゃがいも 砂糖 カレールウ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす トマト キャベツ きゅうり ホールコーン	794	27.7
10	木	ごはん	牛乳	いかの米粉揚げ 野菜とツナの ガーリックソテー もずくのスープ	牛乳 いか ツナ 糸かまぼこ もずく	米 でん粉 米粉 米油 じゃがいも ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	747	29.9
11	金	ごはん	牛乳	厚揚げの四川炒め ナムル みそワタンスープ	牛乳 大豆ミート 厚揚げ 味噌 豚肉 わかめ	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ワタナ ラー油	にんにく しょうが エリンギ にら にんじん もやし 長ねぎ ほうれん草 たまねぎ メンマ	751	28.4
14	月	ゆでうどん (味噌汁)	牛乳	カレー南蛮汁 みそビーンズポテト マヨネーズあえ	はっこう乳 豚肉 油揚げ 大豆 味噌	うどん 砂糖 カレールウ でん粉 じゃがいも 米油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	774	26.3
15	火	ごはん	牛乳	ぎょうざ 切干大根の五目炒め トックのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 糸かまぼこ 豆腐	米 ラード 小麦粉 大豆油 砂糖 米油 ごま油 トック 米粉 でん粉	キャベツ にら しょうが 切干大根 にんじん メンマ 干しいたけ ピーマン にんにく たまねぎ 長ねぎ	754	24.1
16	水	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 もやしのピリ辛和え 具だくさんみそ汁	牛乳 鯖 厚揚げ 打ち豆 わかめ 味噌 大豆	米 砂糖 ごま油 じゃがいも ラー油	だいこん しょうが もやし ほうれん草 ホールコーン にんじん キャベツ しめじ	775	35.4
17	木	ごはん	牛乳	車麩と夏野菜の揚げ煮 のり酢あえ 沢煮焼	牛乳 のり 豚肉 糸かまぼこ	米 麩 米粉 でん粉 じゃがいも 米油 砂糖 春雨	なす ピーマン 赤ピーマン キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ	746	24.4
18	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立：なす】 いわしのカリカリ焼き 春雨サラダ マーボーなす	牛乳 いわし 豚肉 大豆ミート 豆腐 味噌	米 じゃがいも 米粉 水あめ なたね油 米油 春雨 ごま油 砂糖 でん粉	しょうが にんじん もやし ほうれん草 にんにく たまねぎ なす 長ねぎ にら	790	31.0
24	木	丸パン	牛乳	セルフの照り焼きバーガー フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 植物性たんばく ベーコン	パン でん粉 砂糖 米油 じゃがいも ラー油	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー ホールコーン エリンギ トマト	739	32.0
25	金	ごはん	牛乳	【十五夜】 まんまるハムカツ れんこんとツナのソテー いももち汁	牛乳 ハム 豚肉 大豆 ツナ	米 でん粉 パン粉 米油 じゃがいも	にんにく にんじん こんにゃく れんこん エリンギ 小松菜 たまねぎ はくさい 長ねぎ	812	24.7
28	月	ごはん	牛乳	セルフのガパオ風ライス カレーポテト かき卵わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆ミート 豆腐 卵 わかめ	米 米油 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ なす ピーマン 赤ピーマン にんじん メンマ 長ねぎ	740	27.9
29	火	ごはん	牛乳	【減塩の日：酸味】 太刀魚のフライの レモンソース たくあんあえ 肉だんごスープ	牛乳 たちうお 鶏肉 豚肉 植物性たんばく質	米 小麦粉 米油 砂糖 じゃがいも でん粉 パン粉	レモン汁 にんじん キャベツ もやし たくあん たまねぎ ほうれん草	776	25.3
30	水	ごはん	牛乳	鮭のねぎ塩こうじ焼き 五目きんぴら キャベツと麩のみそ汁	牛乳 銀鮭 豚肉 油揚げ 大豆 味噌	米 じゃがいも 米油 砂糖 麩	長ねぎ にんじん メンマ こんにゃく ピーマン キャベツ たまねぎ えのきたけ	769	33.9

一食平均エネルギー：768 Kcal

たんぱく質：29.4 g

脂質：11.6 g

食塩：2.5 g

★献立は食材料の入荷状況や、ノロウイルス対策等のため、変更になる場合があります。

【食育の日～災害にそなえよう～】

今月のテーマは「災害にそなえよう」です。防災意識を高めるため、家庭でもストックしやすい缶詰のツナやコーン、乾物の青大豆を使ったり、包丁がなくても作れるスープ、手軽に食べられるチップスを取り入れたりしました。

上越市食育推進キャラクター
「もくもくジョッキー」