令和8年　8・9月分

学 校 給 食 献 立 表

上越市立東頸中学校

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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				
8/28	金	ごはん	牛乳	プルコギ ローストポテト 塩こうじトマトスープ 豆乳パンナコッタ	牛乳　豚肉　みそ　ベーコン 豆腐　豆乳	米　春雨　米油　でんぷん じゃがいも　砂糖	玉ねぎ　にんじん　にら にんにく　りんご　キャベツ トマト　ほうれん草　いちご	753	28.1	18.4	2.3
31	月	ごはん	牛乳	夏野菜と高野豆腐の揚げ煮 中華きゅうり 豚汁	牛乳　大豆　高野豆腐 豚肉　みそ	米　米油　でんぷん　砂糖 ごま　ごま油　じゃがいも	かぼちゃ　なす　ピーマン きゅうり　もやし　にんじん 玉ねぎ　こんにゃく　しめじ	781	28.1	23.1	2.1
9/1	火	麦ごはん	牛乳	【食育の日献立】 ～災害に備えよう～ ツナとコーンのカレー 乾物サラダ チーズ	牛乳　ツナ　ひじき　大豆 チーズ	米　大麦　米油　じゃがいも 米粉　ごま油　砂糖	にんにく　玉ねぎ　にんじん コーン　切干大根　キャベツ	783	26.2	22.3	2.7
2	水	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ なますかぼちゃの炒め煮 豚肉となすのみそ汁	牛乳　厚揚げ　さつま揚げ 豚肉　油揚げ　大豆　みそ	米　ごま　砂糖　でんぷん 米油　じゃがいも	にんじん　なますかぼちゃ しらたき　小松菜 玉ねぎ　なす	738	28.9	21.8	2.1
3	木	ごはん	牛乳	あじのみそ焼き ごまあえ 肉じゃが	牛乳　あじ　みそ　豚肉 厚揚げ	米　砂糖　ごま　じゃがいも 米油	にんじん　もやし 小松菜　玉ねぎ　こんにゃく さやいんげん	746	36.3	19.0	2.1
4	金	丸パン	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモン風味ドレッシングサラダ ミートボールスープ	牛乳　鶏肉　大豆　豚肉	コッペパン　砂糖　でんぷん 米粉　米粉マカロニ　米油 じゃがいも	キャベツ　玉ねぎ　にんじん きゅうり　レモン汁　しめじ 小松菜	738	30.4	26.8	3.3
7	月	ごはん	牛乳	豚肉と夏野菜のしょうが炒め 青のりローストポテト キャベツのみそ汁	牛乳　豚肉　みそ　青のり 厚揚げ　大豆	米　米油　砂糖　でんぷん じゃがいも	しょうが　にんじん　玉ねぎ なす　ピーマン　えのきたけ キャベツ　長ねぎ　小松菜	748	29.4	21.1	2.0
8	火	ごはん	牛乳	ししゃもののりマヨ焼き ゴーヤチャンプルー もずくとオクラのみそ汁	牛乳　ししゃも　青のり 厚揚げ　ツナ　豆腐 もずく　みそ	米　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　砂糖 米油　ごま　じゃがいも	にんじん　ゴーヤ　もやし 玉ねぎ　えのきたけ　オクラ	746	31.1	25.3	2.5
9	水	中華麺	牛乳	ピリ辛みそラーメンスープ 茎わかめの中華あえ ウインナーとコーンの 米粉蒸しパン	牛乳　豚肉　なると　みそ 茎わかめ　豆乳　ウインナー	中華麺　米油　砂糖 ごま油　米粉 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんにく　しょうが　にんじん 玉ねぎ　もやし　にら キャベツ　小松菜　コーン	767	30.2	18.9	2.9
10	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのから揚げ ごまケチャップソース 磯マヨあえ 夏のっぺい汁	牛乳　さめ　のり　ちくわ 厚揚げ	米　米粉　でんぷん　米油 砂糖　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　ほうれん草 にんじん　干ししいたけ こんにゃく　なす さやいんげん	799	32.9	24.6	2.2
11	金	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 ゆかり和え かぼちゃのみそ汁	牛乳　大豆　ツナ 油揚げ　みそ	米　米油　砂糖　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 赤しそ　玉ねぎ えのきたけ　かぼちゃ	732	28.5	20.4	2.1
14	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さんまのからあげ甘酢ソース もやしのナムル みそ米粉ワンタンスープ	牛乳　さんま　豚肉 豆腐　なると　みそ	米　でんぷん　米油　砂糖 ごま油　米粉ワンタン	にんじん　きゅうり　もやし 玉ねぎ　にら	782	29.4	26.4	2.2
15	火	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ 中華風たまごスープ	牛乳　豚肉　大豆　豆腐 かまぼこ　卵	米　大麦　米油　砂糖 ごま　ごま油　じゃがいも でんぷん	にんにく　切干大根　しらたき にんじん　もやし　ほうれん草 玉ねぎ　コーン	735	30.4	22.5	2.4
16	水	うどん	牛乳	カレーうどん汁 青のりポテトサラダ ごま豆	牛乳　豚肉　油揚げ 青のり　炒り大豆	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　砂糖　ごま	にんじん　玉ねぎ　しめじ 長ねぎ　ほうれん草 コーン　キャベツ	805	33.0	23.3	2.0
17	木	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい わかめとみかんのさっぱりあえ 豆腐の中華煮	牛乳　鶏肉　豚肉 わかめ　豆腐	米　砂糖　小麦粉 米油　でんぷん　ごま油	コーン　にんじん　玉ねぎ ほうれん草　しょうが　キャベツ きゅうり　みかん　にんにく メンマ　干ししいたけ　長ねぎ	789	30.8	23.7	2.6
18	金	ごはん	牛乳	【敬老の日献立】 ～こまごわやさしい～ さばのしょうが煮 青大豆とわかめのあえもの ごまみそ汁	牛乳　さば　青大豆 わかめ　豆腐　みそ	米　砂糖　ごま油 さつまいも　ごま	しょうが　にんじん　キャベツ ごぼう　玉ねぎ　生しいたけ	780	33.3	25.9	2.2
24	木	ごはん	牛乳	手作りつくね にんじんきんぴら めぎすの団子汁	牛乳　豚肉　豆腐　ひじき さつま揚げ　茎わかめ めぎす　みそ	米　米パン粉　ごま油 でんぷん　砂糖　米油	玉ねぎ　えのきたけ　しょうが にんじん　こんにゃく　メンマ さやいんげん　大根　ごぼう	738	33.0	20.7	2.6
25	金	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 米粉パスタ入り野菜スープ	牛乳　卵　ベーコン 大豆　豚肉	こめ粉パン　チョコクリーム 米油　じゃがいも　さとう 米粉パスタ	にんにく　玉ねぎ　なす ズッキーニ　ピーマン　トマト にんじん　しめじ　小松菜	766	34.7	26.4	3.4
28	月	コーン ごはん	牛乳	ハンバーグ 切り干しナポリタン かぼちゃの豆乳スープ	牛乳　鶏肉　豚肉 ウインナー　白いんげん豆 豆乳	米　米油　砂糖　じゃがいも 米粉	コーン　にんじん　玉ねぎ 切干大根　しめじ　ピーマン かぼちゃ　ほうれん草	766	28.3	18.6	2.8
29	火	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き ごま酢和え じゃがいものカレーそぼろ煮	牛乳　ちくわ　かつお節 豚肉　大豆　厚揚げ	米　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　砂糖 ごま　米油　じゃがいも でんぷん	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　玉ねぎ しらたき　さやいんげん	819	30.8	24.4	2.5
30	水	麦ごはん	牛乳	うずらの卵入り 中華あんかけライス いわしのカリカリ焼き ごまじょうゆあえ	牛乳　豚肉　なると うずら卵　いわし	米　大麦　米油　でんぷん ごま油　砂糖　じゃがいも ごま	しょうが　にんにく　にんじん 玉ねぎ　メンマ　干ししいたけ キャベツ　にら　もやし 小松菜　コーン	785	31.4	23.3	2.5

一食平均エネルギー：766kcal　　たんぱく質：30.7g　　脂質：22.7g　　食塩：2.5g

★献立は食材料の入荷状況や感染症対策のために、変更になる場合があります。