

令和8年 8・9月

学 校 給 食 献 立 表

〔牧中学校〕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
		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	鮭のみそマヨ焼き ほうれん草とコーンのあえもの じゃがいものみそ汁	牛乳 さけ みそ 豆腐 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ ★じゃがいも	にんにく ほうれん草 もやし にんじん コーン ★長ねぎ	714	32.7
31	月	ごはん	牛乳	夏のパワフルキーマカレー ひじきのごまサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき	米 米油 ★じゃがいも カレールウ 砂糖 オリーブ油 ごま	★たまねぎ しょうが にんにく ★なす トマト コーン キャベツ きゅうり にんじん	745	25.3
9/1	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立: 災害にそなえよう】 夏野菜と高野豆腐の揚げ煮 かんかんサラダ 根菜のごまみそ汁	牛乳 大豆 高野豆腐 わかめ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま 春雨 ★じゃがいも	かぼちゃ ★なす もやし コーン 甘夏みかん缶 切干大根 ★たまねぎ ごぼう にんじん	800	25.1
2	水	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ いろどりチンジャオロースー うずらの卵入り トマトの塩こうじスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ うずら卵 大豆	米 ラード 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 でんぷん ★じゃがいも	キャベツ ★たまねぎ にら しょうが にんにく ピーマン 黄ピーマン にんじん えのきたけ ★たまねぎ メンマ トマト	709	26.2
3	木	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ やみつきキュウリ もずくのみそ汁	牛乳 かつお もずく 油揚げ みそ 大豆	米 でんぷん ★じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	しょうが きゅうり にんじん ★たまねぎ えのきたけ ほうれん草	719	29.5
4	金	丸パン	牛乳	なすのミートグラタン 小松菜のシャキシャキサラダ カラフルビーンズ豆乳スープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ベーコン 青大豆 金時豆 白いんげん豆 豆乳 みそ	丸パン 米油 ごま油 ★じゃがいも 米粉	★たまねぎ ★なす こまつな にんじん もやし 枝豆	724	33.9
7	月	ごはん	飲む ヨーグルト (プレーン)	ちくわののりマヨ焼き ごま酢あえ じゃがいものカレーそぼろ煮	飲むヨーグルト ちくわ 青のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ごま 砂糖 米油 ★じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ	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 ★たまねぎ しらたき さやいんげん	734	28.5
8	火	ごはん	牛乳	中華あんかけライス きびなごのかりかり焼き ほうれん草のマヨネーズあえ	牛乳 豚肉 なんと きびなご	米 米油 でんぷん ごま油 ★じゃがいも なたね油 パーム油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく にんじん ★たまねぎ ★干しいたけ キャベツ にら ほうれん草	725	28.1
9	水	中華めん	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ 野菜しゅうまい 塩こうじキャベツ	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉	ゆで中華麺 米油 小麦粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん ★たまねぎ メンマ ほうれん草 ★長ねぎ コーン きゅうり もやし キャベツ	810	34.4
10	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鯖のごま焼き なますかぼちゃの炒め煮 かきたまみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 豆腐 卵 みそ	米 ごま 米油 砂糖 ★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 しめじ にら	731	33.7
11	金	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め なめたけあえ さつまいも汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ のり 厚揚げ	米 米油 砂糖 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 もやし にんじん こまつな なめたけ ごぼう ★干しいたけ はくさい つきこんにゃく ★長ねぎ	707	29.6
14	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さんまのから揚げ甘酢ソース なますかぼちゃのナムル みそワントンスープ	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 なんと みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ワンタン	なますかぼちゃ にんじん きゅうり もやし ★たまねぎ メンマ にら	745	28.2
15	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ピーマンのごま炒め いわしのつみれ汁	牛乳 卵 さつま揚げ いわし たら 大豆 豆腐 みそ	米 ごま油 ごま なたね油 でんぷん 砂糖 ★じゃがいも	切干大根 しらたき もやし ピーマン ごぼう しょうが にんじん ★たまねぎ	716	28.6
16	水	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ 茎わかめのチョレギサラダ きなこ豆	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 茎わかめ のり きな粉	ゆでうどん 米油 でんぷん ごま ごま油 砂糖	しょうが にんにく ★たまねぎ にんじん メンマ ★干しいたけ にら キャベツ サラダこんにゃく コーン レモン汁	809	34.8
17	木	麦ごはん	牛乳	セルフの焼肉丼 ローストチーズポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 チーズ 豆腐 わかめ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 でんぷん ★じゃがいも	★たまねぎ ピーマン にんにく しらたき もやし にんじん メンマ ★長ねぎ	709	30.1
18	金	ココア 揚げパン	牛乳	ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	米粉パン 米油 砂糖 オリーブ油 ★じゃがいも ココア	キャベツ にんじん ブロッコリー ★たまねぎ トマト	773	33.6
24	木	麦ごはん	牛乳	エッグカレー 海藻サラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 わかめ 昆布 のり 豆乳	米 大麦 米油 大豆油 ★じゃがいも カレールウ 砂糖 ごま油	しょうが にんにく ★たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン アセロラ果汁	842	27.3
25	金	ごはん	牛乳	【十五夜の日献立】 うさぎハンバーグ れんこんのきんぴら お月見だんご汁	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 大豆	米 ラード 砂糖 米油 ★じゃがいも 小麦粉 でんぷん	★れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい ★長ねぎ だいこん ★たまねぎ	772	26.5
28	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨ焼き 磯あえ 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 子持ちししゃも のり 豚肉 高野豆腐 卵	米 ノンエッグマヨネーズ ★じゃがいも 砂糖	にんじん もやし ほうれん草 ★たまねぎ ★干しいたけ さやいんげん	725	34.2
29	火	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 切干大根の炒め煮 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆	米 パン粉 米油 砂糖 ★じゃがいも	かぼちゃ 切干大根 にんじん さやいんげん はくさい ★長ねぎ ★たまねぎ	782	22.5
30	水	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースがけ もやしとニラの塩昆布ナムル みそトックスープ	牛乳 厚揚げ 塩昆布 豚肉 大豆 みそ	米 ごま油 砂糖 でんぷん 米油 トック	しょうが にんにく ★長ねぎ もやし にら キャベツ ★たまねぎ にんじん ほうれん草	751	29.5

一食平均エネルギー:750 Kcal

たんぱく質:29.6 g

脂質:22.2 g

食塩:2.3 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。