

令和8年8・9月分

学 校 給 食 献 立 表

〔大湊町中〕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	ブルコギ ローストポテト うずらの卵入り塩こうじスープ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 みそ ベーコン うずら卵 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 いちご	772	28.1
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 高野豆腐 豚肉 みそ 大豆	米 じゃがいも 米油 でんぷん 砂糖 ごま ごま油	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	744	25.3
9/1	火	ごはん	牛乳	さけのうまみそやき 炒りたまご入りゴーヤチャンプルー もずくとオクラのみそ汁	牛乳 鮭 みそ 厚揚げ ツナ 卵 豆腐 もずく	米 ごま油 砂糖 大豆油 米油 ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん ゴーヤ もやし 玉ねぎ えのきたけ オクラ	736	36.3
2	水	麦ごはん	牛乳	【食育の日：防災こんだて】 ツナとコーンのカレー 乾物サラダ 角チーズ	牛乳 ツナ ひじき 青大豆 チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも カレーパウダー 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	745	25.8
3	木	ごはん	牛乳	あじのみそマヨ焼き ごまあえ 肉じゃが	牛乳 あじ みそ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 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	799	36.5
4	金	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ なます南瓜の炒め煮 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	なますかぼちゃ にんじん 小松菜 しらたき 玉ねぎ なす	732	27.8
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 キャベツと麩のみそ汁	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 ふ	しょうが にんじん 玉ねぎ なす ピーマン キャベツ 長ねぎ	752	29.4
8	火	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 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが もやし ほうれん草 にんじん なす こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	803	33.5
9	水	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 ふわふわたまごスープ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン 卵	コッペパン ラード 砂糖 でんぷん 米粉 マカロニ 米油 じゃがいも パン粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり レモン えのきたけ 小松菜	727	31.7
10	木	ゆで中華麺	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 なたのみそ 茎わかめ 豆乳 ウインナー	中華麺 米油 砂糖 ごま油 米粉 ノンエッグマヨネーズ	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	771	30.2
11	金	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 ごまゆかり和え 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 かぼちゃ えのきたけ	731	28.1
14	月	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンパ 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 ごま 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ コーン	736	30.6
15	火	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 なたのみそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ワンタン	にんじん きゅうり 小松菜 もやし 玉ねぎ にら	756	29.6
16	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 パスタ入り野菜スープ	加糖練乳 牛乳 卵 ベーコン 大豆 豚肉	こめ粉パン チョコクリーム 水あめ 砂糖 大豆油 米油 米粉 じゃがいも スパゲティ	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 さやいんげん	744	34.4
17	木	ゆでうどん	牛乳	カレーうどんスープ 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 カレーパウダー でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 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	793	32.2
18	金	ごはん	牛乳	【敬老の日：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 さつまいものごまみそ汁	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 ねりごま ごま	しょうが にんじん キャベツ ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	777	33.1
24	木	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 なたのみそ 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 パン粉 なたね油 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ 干しいたけ キャベツ にら もやし 小松菜 コーン	782	31.2
25	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース にんじんきんぴら めぎすの団子汁	牛乳 豚肉 茎わかめ さつま揚げ めぎす 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油	りんご にんじん メンマ こんにゃく さやいんげん 大根 ごぼう 玉ねぎ	752	36.8
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 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	コーン 切干大根 にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン かぼちゃ ほうれん草	744	28.2
29	火	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 ラード パン粉 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 干しいたけ 長ねぎ	788	30.8
30	水	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 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 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	829	31.5

一食平均エネルギー：763 Kcal

たんぱく質：31.0g

脂質：22.6g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。