令和8年8・9月分

学 校 給 食 献 立 表

〔頸城中〕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
8/27	木	ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス 春雨とわかめのごまマヨ和え	牛乳　鶏肉　大豆 わかめ	米　米油　砂糖 じゃがいも　米粉　春雨 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　ごま	しょうが　にんにく　玉ねぎ にんじん　しめじ　トマト キャベツ　コーン	789	23.8	20.7	2.1
28	金	ごはん	牛乳	プルコギ ローストポテト 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　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 葉ねぎ　トマト　いちご	755	27.9	18.3	2.2
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	770	27.6	22.8	2.1
9/1	火	麦ごはん	牛乳	【食育の日：防災】 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 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	772	26.6	21.8	2.5
2	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　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	742	32.3	27.8	3.3
3	木	ごはん	牛乳	ししゃもののりマヨ焼き ごまずあえ 肉じゃが	牛乳　ししゃも　青のり 豚肉　厚揚げ	米　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　ごま 砂糖　じゃがいも　米油	切干大根　もやし　コーン 小松菜　にんじん　玉ねぎ こんにゃく　葉ねぎ	796	33.0	24.5	2.3
4	金	ごはん	牛乳	あじのあまみそ焼き 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　あじ　みそ 厚揚げ　ツナ　卵　豆腐 もずく	米　米油　砂糖　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	736	35.0	22.2	2.5
7	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ゆかりマヨあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳　大豆　ツナ 油揚げ　みそ	米　米油　砂糖 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃがいも	玉ねぎ　ごぼう　コーン ピーマン　もやし　にんじん キャベツ　赤しそ　かぼちゃ えのきたけ	758	28.4	22.9	2.3
8	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのからあげ ごまケチャップソース いそあえ なつのっぺい汁	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 じゃがいも	しょうが　もやし　小松菜 にんじん　なす　こんにゃく 干ししいたけ　葉ねぎ	765	33.1	20.8	2.3
9	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	牛乳　卵　ベーコン 大豆	こめ粉パン　砂糖　米油 米粉　マカロニ チョコクリーム	にんにく　玉ねぎ　なす ズッキーニ　ピーマン　トマト キャベツ　にんじん　しめじ	757	34.6	25.4	3.5
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蒸しパン	牛乳　豚肉　なると みそ　茎わかめ ウインナー	中華麺　米油　砂糖 ごま油　小麦粉 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　メンマ　もやし　にら キャベツ　小松菜　コーン	773	30.9	19.3	2.7
11	金	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	なますかぼちゃ　にんじん 葉ねぎ　しらたき　玉ねぎ なす	733	28.2	21.3	2.1
14	月	ごはん	牛乳	豚肉のみそケチャップ炒め 青のりポテト キャベツのみそ汁	牛乳　豚肉　大豆　みそ 青のり　厚揚げ	米　米油　砂糖 でんぷん　じゃがいも	しょうが　玉ねぎ　ピーマン にんじん　キャベツ えのきたけ　小松菜	730	31.1	18.8	2.2
15	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　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	787	30.8	23.7	2.4
16	水	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　ワンタン	にんじん　小松菜　もやし 玉ねぎ　にら	790	30.3	27.3	2.2
17	木	ゆでうどん	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　でんぷん じゃがいも　砂糖 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　ごま	にんじん　玉ねぎ　しめじ 長ねぎ　小松菜　キャベツ コーン	805	32.7	23.2	1.9
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 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 じゃがいも　ごま	しょうが　にんじん　キャベツ ごぼう　玉ねぎ　しめじ 小松菜	759	33.6	25.3	2.3
24	木	麦ごはん	牛乳	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 ちくわ　いわし	米　大麦　米油 でんぷん　ごま油 砂糖　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　なますかぼちゃ	761	31.4	20.6	2.5
25	金	ごはん	牛乳	手作りカップつくね にんじんきんぴら めぎすの団子汁	牛乳　豚肉　ひじき 豆腐　みそ　茎わかめ さつま揚げ　めぎす 厚揚げ	米　パン粉　でんぷん ごま油　米油　砂糖	玉ねぎ　えのきたけ　しょうが にんじん　メンマ　こんにゃく 大根　ごぼう　葉ねぎ	746	32.9	21.0	2.5
28	月	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 なると　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　小松菜　もやし 玉ねぎ　コーン	733	30.4	22.5	2.2
29	火	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　えのきたけ　ピーマン かぼちゃ　小松菜	753	28.3	16.9	2.4
30	水	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き ごまあえ 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 カレールウ　でんぷん	にんじん　もやし　小松菜 にんにく　しょうが　玉ねぎ こんにゃく　葉ねぎ	809	30.7	24.3	2.4

一食平均エネルギー：763 Kcal　　たんぱく質：31.3 g　　脂質：22.6 g　　食塩：2.5 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。