令和8年 8, 9月分

学 校 給 食 献 立 表

〔中郷中〕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
8/26	水	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	768	27.6	23.0	2.1
27	木	ごはん	牛乳	豚肉と夏野菜のスタミナ炒め ローストポテト もやしのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ 大豆	米 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ なす にら もやし えのきたけ 長ねぎ	741	30.9	20.4	2.1
28	金	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ 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 大豆 ベーコン うずら卵 豆乳	米 大麦 米油 ごま 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 切干大根 しらたき もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ にら トマト いちご	774	30.0	25.1	2.5
31	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	750	28.3	17.2	2.4
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 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 米粉カレールウ 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	782	26.7	22.2	2.5
2	水	丸パン	牛乳	セルフ米粉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 なたね油 米粉マカロニ 米油 じゃがいも 米パン粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり レモン汁 えのきたけ 小松菜	752	32.2	27.8	3.1
3	木	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 小松菜 もやし 玉ねぎ にら	788	30.0	26.8	2.2
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	749	29.1	22.7	2.1
7	月	ごはん	牛乳	プルコギ ごま酢あえ かき卵みそ汁	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵 大豆	米 春雨 米油 でんぷん ごま 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん にら にんにく りんご キャベツ もやし ほうれん草 えのきたけ 小松菜	742	33.2	20.1	2.6
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 干ししいたけ さやいんげん	794	32.9	24.2	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 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 水あめ 砂糖 米粉マカロニ タピオカでんぷん 大豆油 米油 米粉 じゃがいも	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	753	34.4	25.1	3.3
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	769	30.3	18.9	2.6
11	金	ごはん	牛乳	ししゃもののりマヨ焼き 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 ししゃも 青のり 厚揚げ ツナ 卵 豆腐 もずく みそ	米 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 砂糖 大豆油 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	763	31.6	26.4	2.7
14	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め 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 もやし キャベツ えのきたけ 長ねぎ	749	29.1	20.9	2.1
15	火	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	752	36.7	20.0	2.1
16	水	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	734	28.6	20.9	2.3
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 米粉カレールウ でんぷん じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖	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	806	32.7	23.3	2.0
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 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 生しいたけ	776	33.2	25.5	2.3
21	月	敬老の日									
22	火	国民の休日									
23	水	秋分の日									
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 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 干ししいたけ キャベツ にら もやし 小松菜 コーン	792	31.7	23.8	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 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 さやいんげん 大根 ごぼう	756	33.2	21.7	2.5
28	月	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め ローストスイートポテト トマトとたまごのスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ ベーコン 豆腐 卵	米 米油 砂糖 でんぷん さつまいも	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ にら トマト 小松菜	788	31.5	21.1	2.1
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 しょうが ほうれん草 にんにく にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	831	31.3	25.1	2.4
30	水	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 みかん缶 にんにく メンマ 干ししいたけ 長ねぎ	787	30.8	23.7	2.5

一食平均エネルギー:772 Kcal　　たんぱく質:31.5 g　　脂質:23.2 g　　食塩:2.4 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。