

令和8年8.9月

学 校 給 食 献 立 表

〔清里中〕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		
8/26	水	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	771	28.0
27	木	ごはん	牛乳	焼きナスの肉みそソースかけ オクラのごまあえ いもだんご汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ 油揚げ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま ごま油	なす しょうが オクラ もやし コーン 大根 にんじん 玉ねぎ ごぼう 小松菜	778	26.1
28	金	ゆかりごはん	牛乳	厚焼きたまご ピーマンのごまツナ炒め そぼろ汁	牛乳 卵 ツナ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも でんぷん	赤しそ しらたき もやし ピーマン にんじん 玉ねぎ ゆうがお チンゲンサイ	742	28.6
31	月	ごはん	牛乳	夏野菜と高野豆腐の揚げ煮 風味和え 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 玉ねぎ もやし ピーマン きゅうり にんじん しょうが こんにゃく しめじ	769	27.6
9/1	火	麦ごはん	牛乳	【食育の日：防災にそなえよう】 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 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	739	25.7
2	水	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	748	36.4
3	木	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨ焼き 炒り卵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 ノイグマヨネーズ 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	761	31.5
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 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 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 レモン汁 えのきたけ 小松菜	743	32.3
7	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 ごまゆかり和え 清里野菜のみそ汁	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 なす かぼちゃ えのきたけ	732	28.9
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 かつお 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 ノイグマヨネーズ	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	800	33.3
9	水	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 ぶどう糖果糖液糖 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	745	28.1
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 ー 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 ノイグマヨネーズ	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	30.1
11	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 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 でんぷん 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 小松菜	766	35.3
14	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 キャベツ えのきたけ 長ねぎ	746	28.9
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 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	30.7
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 なますかぼちゃのナムル みそワタンスープ	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 なた ー みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ワタタン	にんじん きゅうり 小松菜 なますかぼちゃ 玉ねぎ にら	756	28.8
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 カレールウ でんぷん じゃがいも ノイグマヨネーズ 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	812	33.6
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	781	33.7
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 ー 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 玄米 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	796	32.0
25	金	ごはん	牛乳	手作りカップつくね にんじんさんびら めぎすの団子汁	牛乳 豚肉 ひじき みそ おから 茎わかめ 厚揚げ さつま揚げ めぎす	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	734	32.8
28	月	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 干ししいたけ 長ねぎ	788	31.2
29	火	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	742	28.4
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 ノイグマヨネーズ 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	823	30.9

一食平均エネルギー：764 Kcal

たんぱく質：31.2 g

脂質：22.9 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。