令和8年　9月分

学　校　給　食　献　立　表

〔三和中〕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	食塩相当量 g
1	火	麦ごはん	牛乳	【食育の日献立：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　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	780	26.5	22.4	2.5
2	水	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　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	762	31.4	26.5	2.6
3	木	ごはん	牛乳	あじのみそ焼き ごま酢和え 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	切干大根　もやし　コーン ほうれん草　にんじん　玉ねぎ こんにゃく　さやいんげん	777	37.3	20.8	2.2
4	金	丸パン	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモン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　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	752	32.6	28.0	3.2
7	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 ゆかりあえ 三和産かぼちゃのみそ汁	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	741	28.7	21.6	2.3
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 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 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	807	33.3	25.5	2.2
9	水	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	750	29.2	21.1	2.2
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 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	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	19.1	2.6
11	金	米粉のコッペパン	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　豚肉	こめ粉パン　マカロニ チョコクリーム　砂糖 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	759	34.9	25.2	3.3
14	月	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	22.1	2.1
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	750	31.5	23.5	2.3
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　きゅうり　小松菜 もやし　玉ねぎ　にら	779	29.6	26.2	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　カレールウ でんぷん　じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 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	803	33.0	23.6	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 根菜ときのこのみそ汁	牛乳　さば　青大豆 わかめ　厚揚げ　みそ	米　砂糖　ごま油 ごま　さつまいも	しょうが　にんじん　キャベツ ごぼう　玉ねぎ　生しいたけ	772	33.3	24.9	2.3
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 米パン粉　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 ほうれん草　コーン	777	31.1	22.7	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 さやいんげん　大根　ごぼう	738	32.9	21.3	2.5
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　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　長ねぎ 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	788	30.8	23.7	2.4
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　しめじ　ピーマン かぼちゃ　ほうれん草	744	28.2	16.9	2.5
30	水	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き 三和産ずいきのいために さつまいものみそしる	牛乳　ちくわ　かつお節 油揚げ　さつま揚げ 豚肉　厚揚げ　みそ	米　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま油　砂糖 さつまいも	にんじん　ずいき さやいんげん　こんにゃく 大根　玉ねぎ　長ねぎ	768	27.6	21.5	2.5

一食平均エネルギー：766 Kcal　　たんぱく質：31.1 g　　脂質：23.0 g　　食塩：2.4 g

※献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。