

令和8年8・9月

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔小学校A〕上越市教育委員会

日 曜	献 立		使 用 材 料		体 調 子 を 整 え る も の	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			
8/25 火	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため あおのりポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 昆布 みそ 青のり 豆腐 わかめ	ごはん 米油 さとう でんぶん じゃがいも ごま油	たまねぎ しらすはくさい だいこん とうがらし にんにく にんじん 長ねぎ しょうが にら もやし メンマ	600 23.0
26 水	ごはん	牛乳	たらとだいのみそケチャップがらめ きゅうりのナムル しおこうじスープ	牛乳 たら 大豆 みそ 豚肉 豆腐	ごはん でんぶん 米油 さとう ごま油	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	646 24.6
27 木	ごはん	牛乳	セルフのそばろどん ゆかりあえ あつあげとニラのみそしる	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	ごはん 米油 さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり 赤じそ にら	600 25.9
28 金	ごはん	牛乳	なつやさいのハヤシライス わかめとこんにやくのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	ごはん 米油 じゃがいも ハヤシルウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす トマト キャベツ こんにやく コーン	606 19.1
31 月	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのしょうがいため ブロッコリーのしおこんぶあえ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 豚肉 厚揚げ こんぶ 油あげ わかめ みそ	ごはん 米油 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも	しょうが たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん えのきたけ	618 24.3
ついたち 1日は「上越野菜の日・ふるさと献立」です。上越産「なす」を味わいます。 上越市食育推進キャラクターもぐもぐジョッピー 							
9/1 火	ごはん	牛乳	【上越野菜の日・ふるさと献立】 ぎょうざ はるさめサラダ マーボーなす	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ 大豆 みそ	ごはん ラード 小麦粉 さとう でんぶん 春雨 米油 ごま油	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん きゅうり にんにく なす 長ねぎ	661 24.5
2 水	ごはん	牛乳	たちうおフライのレモンソースがけ いそあえ キャベツのみそしる	牛乳 たちうお のり 豆腐 油あげ みそ	ごはん 小麦粉 米油 さとう パン粉	レモン もやし きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ	634 21.9
こんげつ 1日は「食育の日献立」です。ローリングストックに活用できる食品を使った献立をいただきます。							
3 木	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 ツナコーンカレー ストックサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ツナ ひじき 大豆	ごはん 米油 ラード じゃがいも カレールウ さとう 水あめ	しょうが たまねぎ にんじん コーン キャベツ 切干大根 ぶどう	679 20.1
4 金	ごはん	牛乳	チンジャオロースー ガーリックポテト ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 豆腐 なると わかめ	ごはん 米油 さとう でんぶん じゃがいも ごま油	しょうが たけのこ ビーマン もやし にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ	616 24.0
7 月	ごはん	牛乳	ししゃもフリット くきわかめのきんぴら スタミナとんじる	牛乳 ししゃも アオサ 大豆 茎わかめ 豚肉 さつまあげ 豆腐 みそ	ごはん 小麦粉 でんぶん さとう 米粉 米油 じゃがいも	にんじん こんにやく ごぼう にんにく たまねぎ にら	633 21.7
8 火	ごはん	牛乳	セルフのてりやきバーガー ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ウインナー	こめ粉パン でんぶん さとう 米油 オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく トマト	631 27.5
9 水	ごはん	牛乳	しょうゆラーメンスープ わかめのナムル コーンとハムのむしパン	牛乳 豚肉 なると わかめ 豆乳 ハム	中華めん 米油 ごま油 米粉 さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうが たまねぎ メンマ キャベツ 長ねぎ もやし にんじん こんにやく コーン	648 25.6
10 木	ごはん	牛乳	あじのしおこうじやき きりぼしだいこんのやきそばふういため ごまみそしる	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 米油 じゃがいも ごま	にんじん 切干大根 キャベツ ビーマン たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	617 28.4
11日は「減塩の日献立」です。「酸味」を生かした料理を体験します。							
11 金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 あつあげのねぎみそソースがけ こみあえ かきたまサンラータン	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉 豆腐 卵	ごはん 米油 さとう ごま油 でんぶん	長ねぎ きゅうり もやし にんじん たくあん たまねぎ メンマ 干しいたけ ほうれんそう	614 24.8
14 月	ごはん	牛乳	あつやきたまご ゆかりこんぶあえ キムチにくじゃが	牛乳 卵 こんぶ 豚肉 厚揚げ	ごはん さとう 米油 じゃがいも 砂糖	きゅうり キャベツ にんじん 赤じそ しょうが たまねぎ こんにやく はくさい だいこん にんにく 長ねぎ とうがらし	627 24.7
15 火	ごはん	牛乳	こんぶとまつちやのふりかけ いかのしおからあげ いるどりひたし とうふとはるさめのスープ	こんぶ のり 牛乳 いか 豆腐	ごはん 米 さとう ごま油 でんぶん 米粉 米油 春雨	にんにく もやし 小松菜 にんじん コーン たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	612 24.4
16 水	ごはん	牛乳	トマトマーボーめんスープ ブロッコリーののりずあえ	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ のり	うどん 米油 さとう でんぶん ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト にら もやし ブロッコリー	649 30.1
17 木	ごはん	牛乳	ぶたにくのオニオンソースかけ ポテトサラダ なめこのみそしる	脱脂粉乳 豚肉 油あげ みそ	ごはん さとう 米粉 でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん だいこん なめこ 長ねぎ	603 24.6
18 金	ごはん	牛乳	さけのごまみそやき れんこんのカレーきんぴら とりだんごじる	牛乳 さけ みそ さつまあげ 鶏肉	ごはん さとう ごま 米油 パン粉 でんぶん じゃがいも	にんじん れんこん こんにやく ビーマン たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	609 28.0
24 木	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん ローストおさつ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 みそ なると	ごはん 米油 さとう でんぶん さつまいも ワンタン ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しらす ビーマン 干しいたけ 長ねぎ	656 22.0
25 金	ごはん	牛乳	【おつきみ献立】 まんまるハムカツ れんこんのマヨドレあえ めぎすだんごのおつきみじる	牛乳 ハム 大豆 かまぼこ めぎす	ごはん でんぶん パン粉 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ	れんこん キャベツ 小松菜 にんじん だいこん しめじ 長ねぎ	631 21.8
28 月	ごはん	牛乳	さばのソースに のりふうみあえ さつまいものみそしる	牛乳 さば のり 豆腐 大豆 みそ	ごはん さとう ごま油 さつまいも	しょうが だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ 長ねぎ	648 26.8
29 火	ごはん	牛乳	チリコンカン フレンチサラダ かぼちゃとマカロニのスープ	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー	こめ粉パン 米油 パン粉 オリーブ油 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう コーン かぼちゃ	613 29.9
30 水	ごはん	牛乳	ちくわのおかまヨやき ひじきのごもくいために とうにゅうみそしる	牛乳 ちくわ かつお節 豚肉 ひじき 油あげ 豆腐 豆乳 みそ	ごはん 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん こんにやく えだまめ えのきたけ キャベツ 長ねぎ	628 24.2

一食平均エネルギー：628Kcal

たんぱく質：24.7g

脂質：16.9g

食塩：1.9g

★献立は食材料の入荷状況や、ノロウイルス対策等のため、変更になる場合があります。