令和8年　8.9月

学　校　給　食　献　立

〔柿崎中学校〕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
8/26	水	ごはん	牛乳	豚肉と夏野菜のしょうが炒め みそポテト かき玉スープ	牛乳　ぶたにく　みそ とうふ　なると　たまご	こめ　あぶら　さとう かたくりこ　じゃがいも	たまねぎ　なす　あかピーマン ピーマン　しょうが　にんじん たけのこ　チンゲンサイ　ながねぎ	739	33.4
27	木	ごはん	牛乳	ししゃものお好み揚げ(2尾) もやしの中華ひたし 小松菜と肉だんごのスープ	牛乳　ししゃも あおのり　かつおぶし わかめ　にくだんご	こめ　こむぎこ ノンエッグマヨネーズ ごま　あぶら　さとう ごまあぶら　はるさめ	もやし　きゅうり　キャベツ にんじん　えのきたけ　こまつな	765	27.2
28	金	ごはん	牛乳	柿崎野菜のキーマカレー ひじきのごまサラダ	牛乳　ぶたにく だいず　ひじき	こめ　じゃがいも あぶら　カレールウ さとう　オリーブゆ　ごま	たまねぎ　トマト　なす えだまめ　しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり　にんじん	765	26.8
31	月	ごはん	牛乳	鮭のガーリックマヨネーズ ほうれん草とコーンのあえもの じゃがいものみそ汁	牛乳　さけ みそ　とうふ　だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんにく　ほうれんそう　もやし にんじん　コーン　ながねぎ	713	33.2
9/1	火	ごはん	牛乳	【食育の日：災害にそなえよう】 夏野菜と高野豆腐の揚げ煮 かんかん(缶乾) サラダ ストック野菜のみそ汁	牛乳　だいず こうやどうふ　わかめ あぶらあげ　みそ	こめ　かたくりこ あぶら　さとう　ごま はるさめ　じゃがいも	かぼちゃ　なす　もやし コーン　きりぼしだいこん にんじん　たまねぎ　ごぼう	765	24.0
2	水	ごはん	牛乳	いろどりチンジャオロースー丼 トマトとたまごの塩こうじスープ レモンカスタードタルト	牛乳　ぶたにく とうふ　たまご	こめ　あぶら　さとう かたくりこ　ごまあぶら レモンタルト	たまねぎ　たけのこ　ピーマン パプリカ　しょうが　にんにく えのきたけ　こまつな　トマト	781	30.6
3	木	ごはん	牛乳	笹かまののりマヨ焼き(2枚) キャベツのごまサラダ じゃがいものカレーそぼろ煮	牛乳　ささかまぼこ あおのり　ぶたにく だいず　あつあげ	こめ　ノンエッグマヨネーズ さとう　ごまあぶら　ごま じゃがいも　あぶら　かたくりこ	キャベツ　にんじん　ほうれんそう たまねぎ　こんにゃく さやいんげん　しょうが	781	30.9
4	金	ごはん	牛乳	白身魚と大豆のケチャップがらめ ピリ辛きゅうり漬け もずくのみそ汁	牛乳　たら だいず　もずく あぶらあげ　みそ	こめ　かたくりこ こめこ　あぶら　さとう ごまあぶら　ラーゆ	コーン　きゅうり　キャベツ しょうが　だいこん　にんじん えのきたけ　ながねぎ	748	27.6
7	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鯖のごま焼き なますかぼちゃの炒め煮 かき玉みそ汁	牛乳　さば さつまあげ　とうふ たまご　みそ	こめ　ごま　あぶら さとう　じゃがいも	なますかぼちゃ　にんじん こまつな　こんにゃく　たまねぎ しめじ　にら	732	34.1
8	火	中華めん	牛乳	長岡生姜醤油ラーメンスープ 野菜しゅうまい(2個) 塩こうじキャベツ	牛乳　ぶたにく なると　とりにく	ちゅうかめん　あぶら さとう　パンこ　こむぎこ ごまあぶら　ごま	にんじん　メンマ　キャベツ もやし　ながねぎ　ほうれんそう しょうが　にんにく　コーン たまねぎ　きゅうり	806	34.8
9	水	丸パン	牛乳	メンチカツ(セルフのメンチカツバーガー) コールスローサラダ カラフルビーンズ豆乳スープ	牛乳　ぶたにく ベーコン　とうにゅう みそ	パン　パンこ　さとう こむぎこ　あぶら ミックスビーンズ じゃがいも　こめこ	たまねぎ　キャベツ　きゅうり コーン　にんじん	827	31.6
10	木	ごはん	牛乳	中華あんかけライス きびなごのカリカリ焼き(3尾) ほうれん草のマヨネーズあえ	牛乳　ぶたにく なると　きびなご	こめ　あぶら かたくりこ　ごまあぶら さとう　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ　にんじん　たまねぎ たけのこ　きくらげ　こんにゃく チンゲンサイ　しょうが　にんにく ほうれんそう　もやし	735	28.4
11	金	ごはん	牛乳	コロコロお豆の豚キムチ炒め 春雨と小松菜のあえもの さつまいものみそ汁	牛乳　ぶたにく だいず　みそ あつあげ	こめ　あぶら　さとう かたくりこ　はるさめ さつまいも	たまねぎ　にら　キムチ　しょうが もやし　こまつな　にんじん はくさい　こんにゃく　ながねぎ	729	29.0
14	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さんまのから揚げ甘酢ソース なますかぼちゃのナムル みそワンタンスープ	牛乳　さんま とうふ　みそ	こめ　かたくりこ あぶら　さとう ごまあぶら　ワンタン	なますかぼちゃ　にんじん きゅうり　もやし　はくさい ながねぎ　メンマ　チンゲンサイ	731	25.7
15	火	うどん	牛乳	マーボースープ 茎わかめのチョレギサラダ きなこ豆	牛乳　ぶたにく だいず　とうふ　みそ くきわかめ　のり　きなこ	うどん　あぶら かたくりこ　ごまあぶら ごま　さとう	たまねぎ　にんじん　にら メンマ　しょうが きゅうり　キャベツ　コーン	833	35.3
16	水	セルフのシャカシャカ米粉揚げパン	牛乳	ミルメークキャラメル味(揚げパン) ブロッコリーサラダ 大豆のドミグラスソース煮 袋に粉を入れて、揚げパンに味付けしましょう。甘いのが苦手な人は、入れる粉の量を少なめにして食べてください。	牛乳　ぶたにく だいず	こめこパン　あぶら ミルメーク　オリーブゆ じゃがいも	キャベツ　コーン　ブロッコリー にんじん　たまねぎ　にんにく	796	34.5
17	木	ごはん	牛乳	だし巻きたまご ピーマンとツナのごま炒め いわしのつみれ汁	牛乳　たまご　ツナ いわし　たら　だいず とうふ　みそ	こめ　さとう ごまあぶら　ごま じゃがいも	きりぼしだいこん　もやし ピーマン　にんじん　ごぼう ながねぎ　しょうが	724	29.1
18	金	ごはん	牛乳	セルフの焼肉丼 ロースト豆乳チーズポテト わかめスープ	牛乳　ぶたにく とうにゅうチーズ わかめ　とうふ	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　かたくりこ じゃがいも	にんにく　たまねぎ　こんにゃく ピーマン　もやし　にんじん ながねぎ　メンマ	717	28.4
24	木	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 切干大根の炒め煮 なすのみそ汁	牛乳　ぶたにく だいず　さつまあげ あぶらあげ　みそ	こめ　さとう　パンこ あぶら　じゃがいも	かぼちゃ　たまねぎ　コーン きりぼしだいこん　にんじん さやいんげん　なす	779	21.3
25	金	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 うさぎさんハンバーグ マヨコーンサラダ お月見だんご汁	牛乳　とりにく だいず　ぶたにく あぶらあげ	こめ　さとう ノンエッグマヨネーズ いももち	たまねぎ　キャベツ　にんじん ほうれんそう　コーン　だいこん はくさい　ながねぎ	793	25.5
28	月	ごはん	乳飲料 マスカット味	エッグカレー(うずらたまご入り) 海草サラダ	にゅういんりょう ぶたにく　だいず うずらたまご　かいそう	こめ　じゃがいも あぶら　カレールウ さとう	にんじん　たまねぎ　しょうが にんにく　キャベツ きゅうり　あかピーマン	731	24.2
29	火	給食なし							
30	水	ごはん	牛乳	ほっけのカレー照り焼き 磯あえ 高野豆腐のたまごとじ	牛乳　ほっけ のり　こうやどうふ ちくわ　たまご	こめ　さとう じゃがいも	ほうれんそう　にんじん　キャベツ たまねぎ　えのきたけ こんにゃく　さやいんげん	700	35.0

一食平均エネルギー：762 Kcal　　たんぱく質：29.4 g　　脂質：22.0 g　　食塩：2.6 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。