

令和8年 8・9月

学 校 給 食 献 立 表

〔板倉中〕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		
8/24	月	玄米 ごはん	牛乳			ハヤシライス こんにゃくとわかめのごまサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ツナ	米 発芽玄米 米油 じゃがいも 米粉のハヤシルウ 砂糖 米粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく コーン キャベツ	720	27.4
25	火	ごはん	牛乳			ホキのケチャップソースがけ ひじきサラダ なすのみそ汁	牛乳 ホキ ひじき 青大豆 油揚げ 大豆 みそ	米 でんぶん 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ なす 長ねぎ	728	29.9
26	水	ごはん	牛乳			厚揚げのお好み焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 厚揚げ 青のり かつお節 豚肉 さつま揚げ みそ 大豆	米 ノエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	750	28.3
27	木	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 ビーマン かぼちゃ ほうれん草	743	28.2
28	金	ごはん	牛乳			ブルコギ ローストポテト 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 豆乳	米 春雨 米油 でんぶん 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 えのきたけ トマト いちご	746	26.5
31	月	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 でんぶん 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	かぼちゃ なす ビーマン きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ こんにゃく しめじ	767	27.5

★1日は「食育の日～災害に備えよう～」です。災害の備えとして食料の確保も大切です。

長期保存ができて普段の食事でも活用できる缶詰や乾物を少し多めにストックしておく方法があります。

9/1	火	玄米 ごはん	牛乳			【食育の日～災害にそなえよう～】 ツナとコーンのカレー 乾物サラダ	牛乳 ツナ ひじき 大豆	米 発芽玄米 米油 じゃがいも 米粉 ごま油 砂糖 カレールウ	にんにく 玉ねぎ にんじん コーン 切干大根 キャベツ	732	23.7
2	水	ごはん	牛乳			ししゃものりマヨ焼き ごま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 豆腐 もずく みそ 大豆	米 ノエッグマヨネーズ 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	754	32.0
3	木	ごはん	牛乳			あじのみそ焼き ごま和え 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	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
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 ベジタブルスープ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	コッペパン ラード 砂糖 でんぶん 米粉 なたね油 米粉マカロニ 米油 じゃがいも	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	722	30.0
7	月	ごはん	牛乳			セルフのツナそばろ井 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 ビーマン もやし キャベツ 赤しそ 玉ねぎ かぼちゃ えのきたけ	731	28.1

★29日は「ふるさと献立」です。郷土料理ののっぺい汁を味わいましょう。

地域によって使う食材が異なったり季節によって入れる野菜を変えて旬の食材を味わいます。

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 でんぶん 米油 砂糖 ごま ノエッグマヨネーズ 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	803	33.5
9	水	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 でんぶん 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	732	27.8
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 なたね油 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	771	30.2
11	金	米粉 コッペパン	牛乳			乳成分が入っていないチョコクリーム 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 チョコスブレッド 水あめ 砂糖 ショートニング でんぶん 大豆油 米油 米粉 じゃがいも 米粉パスタ	にんにく 玉ねぎ なす ブロッコリー ビーマン トマト にんじん しめじ さやいんげん	761	34.4
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 でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ なす ビーマン キャベツ えのきたけ 長ねぎ	750	29.0
15	火	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 じゃがいも でんぶん 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	786	30.7

★2日は「減塩の日献立」です。今月の減塩ポイントは「酸味と料理の温度」です。

甘酢ソースの酢、ナムルにも酢を使い、しょうゆや塩を減らしてもおいしく食べられます。

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 みそ米粉ワントンスープ	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 なたね油 みそ	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま油 米粉ワントン	にんじん きゅうり 小松菜 もやし 玉ねぎ にら	788	30.0
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 でんぶん じゃがいも ノエッグマヨネーズ 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	793	32.1

★21日（月）は敬老の日です。「こまごはやさしい」は健康や長寿につながる食材を意味しています。

米・豆・ごま・わかめ（海そう）・野菜・魚・しいたけ（きのこ）・いもの8種類です。

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
24	木	玄米 ごはん	牛乳			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 なたね油 いわし	米 発芽玄米 米油 でんぶん ごま油 砂糖 じゃがいも 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	725	28.0
28	月	玄米 ごはん	牛乳			セルフのビビンバ 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 かまぼこ	米 発芽玄米 米油 ごま 砂糖 でんぶん 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	698	27.8
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ばろ煮	牛乳 ちくわ かつお節 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ノエッグマヨネーズ ごま 砂糖 米油 じゃがいも カレールウ でんぶん	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	841	31.5
30	水	ごはん	牛乳			手作りカップつくね にんじんさんぴら 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 でんぶん 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	744	32.7

一食平均エネルギー：759 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：22.7 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により、変更となる場合があります。