

令和5年 8・9月分

学校給食こんだて表

[牧小学校]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
31	木	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー えだまめサラダ アップルシャーベット	牛乳 豚肉	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ なす とうもろこし トマト りんご 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん	698	22.3
1	金	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき ゆかりあえ ぐだくさんじる	牛乳 さば みそ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり だいこん えのきたけ 長ねぎ	649	29.3
4	月	ごはん	牛乳	ぶたにくの バーベキューソースいため のりごまあえ とうふのみそじる	牛乳 豚肉 のり 豆腐 みそ 大豆	米 米油 砂糖 でんぱん ごま	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく ほうれん草 もやし にんじん だいこん えのきたけ 小松菜	599	28.1
5	火	ごはん	牛乳	しろみぎかなのやくみソースがけ なめたけあえ じゃがいものみそじる	牛乳 メルルーサ 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 でんぱん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	長ねぎ しょうが もやし 小松菜 にんじん なめたけ 玉ねぎ だいこん	620	24.7
6	水	ソフトめん	牛乳	ミートソース まきさんアスパラの アーモンドサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフト麺 米油 米粉 アーモンド	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ トマト パセリ ★アスパラガス キャベツ	673	29.4
7	木	ごはん	牛乳	やさしいシューマイ もやしのちゅうかあえ なつやさいのマーボーあつあげ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 砂糖 ごま油 米油 でんぱん	とうもろこし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり きくらげ トマト なす ズッキーニ しいたけ しょうが にんにく	652	25.9
8	金	ごはん	牛乳	いかのみそやき あおだいずとやさいのこんがあえ ぶたじゃがなんばんに	牛乳 いか みそ 青大豆 昆布 豚肉	米 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ごぼう しらたき さやいんげん	601	30.0
11	月	むぎごはん	牛乳	ゴロゴロやさいの ハッシュドポーク コーンとえだまめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ にんじん エリンギ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし	666	21.8
12	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご まきのれんこんサラダ さつまいものみそじる	牛乳 卵 豆腐 ちくわ みそ 大豆	米 砂糖 でんぱん ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	キャベツ ★れんこん にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	643	21.7
13	水	ちゅうかめん	牛乳	わかめラーメン だいがくいも きりぼしだいこんのナムル	牛乳 豚肉 なた わかめ	中華麺 さつまいも 米油 砂糖 水あめ ごま ごま油	はくさい にんじん 長ねぎ メンマ とうもろこし もやし ほうれん草 ★切り干し大根	681	25.9
14	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのからあげ たくあんあえ なすいりとんじる	牛乳 めぎす 豆腐 豚肉 みそ 大豆	米 米粉 米油 じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たくあん 玉ねぎ なす こんにゃく	603	25.1
15	金	ごはん	牛乳	あつあげのすぶたふういため わかめをたっぷりたべチャイナ たまごスープ	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ かまぼこ 卵	米 米油 砂糖 でんぱん ごま油	玉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ 長ねぎ ほうれん草	610	26.3
19	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～中国地方～ セルフのデミカツどん あさづけ とうふのすましじる	牛乳 豚肉 豆腐 ちくわ	米 パン粉 でんぱん 米油 砂糖	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ	623	24.2
20	水	ごはん	牛乳	ししゃものしちみやき まきさんれんこんのきんぴら とりだんごじる	牛乳 ししゃも さつ揚げ 鶏肉 みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	★れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ だいこん しめじ 長ねぎ	629	24.3
21	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソースがけ ひじきとツナのもの かきたまみそじる	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ ひじき 卵 みそ	米 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ だいこん にんじん しらたき さやいんげん キャベツ しいたけ	650	25.5
22	金	まるパン	牛乳	セルフのフィッシュバーガー (ホキフライ) コールスローサラダ ウインナーとポテトのスープ	牛乳 ホキ ウインナー	パン パン粉 小麦粉 米油 じゃがいも	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ はくさい にんじん	606	24.5
25	月	むぎごはん	牛乳	きのこカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ ごま油	玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ りんご こんにゃく もやし きゅうり とうもろこし	704	23.0
26	火	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろあなか キャベツのごまネーズあえ だいこんのみそじる	牛乳 厚揚げ 豚肉 油揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖 でんぱん ノンエッグマヨネーズ ごま	長ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし だいこん 玉ねぎ 小松菜	655	23.3
27	水	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのいために おつきみだんごじる おつきみゼリー	牛乳 さけ さつ揚げ 油揚げ	米 米油 砂糖 さといも 白玉	こんにゃく にんじん えのきたけ ★切り干し大根 はくさい 長ねぎ	667	27.2
28	木	ごはん	牛乳	だいちコロッケ のりずあえ わかめのみそじる	牛乳 大豆 豚肉 のり 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 パン粉 小麦粉 米油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草	652	23.6
29	金	こめこパン	牛乳	りんごジャム オムレツケチャップソース グリーンナッツサラダ とうにゅうクリームスープ	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米粉パン 水あめ 砂糖 でんぱん アーモンド 米油 じゃがいも 米粉	りんご ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ とうもろこし	680	26.9

一食平均エネルギー:643 Kcal

たんぱく質:25.5 g

脂質:17.7 g

食塩:2.1 g

・献立は食材料の入荷状況やO157、ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。・★の食材は牧区でとれた野菜です。