令和5年　８・９月分

学 校 給 食 献 立 表

〔大島中学校〕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	脂質 g	塩分 g
8/29	火	ごはん	牛乳	ゴロゴロ野菜のハッシュドポーク コーンと枝豆のサラダ アップルシャーベット	牛乳　豚肉 大豆ペースト	米　じゃがいも 油　ハヤシルウ 砂糖	にんじん　たまねぎ　かぼちゃ エリンギ　しょうが　にんにく トマト　枝豆　キャベツ きゅうり　コーン　りんご	837	25.9	22.1	2.5
8/30	水	ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ ごま和え 具だくさん汁	牛乳　さば みそ　豚肉 厚揚げ	米　砂糖 片栗粉　ごま じゃがいも	しょうが　もやし　ほうれん草 にんじん　だいこん　えのきたけ 長ねぎ	853	32.5	30.5	2.1
8/31	木	ごはん	牛乳	車麩と夏野菜の揚げ煮 かおり和え もずくのみそ汁	牛乳　豚肉 豆腐　もずく みそ　大豆ペースト	米　麩 片栗粉　油 砂糖	しょうが　かぼちゃ　なす キャベツ　きゅうり　にんじん えのきたけ　たまねぎ　青じそ さやいんげん	823	27.8	24.7	2.1
1	金	丸パン	牛乳	セルフのチーズハンバーガー コールスローサラダ 野菜スープ とうもろこし	牛乳　チーズ ウインナー 鶏肉　豚肉　大豆 （ハンバーグ）	パン　砂糖 油　じゃがいも 豚脂　片栗粉（ハンバーグ）	キャベツ　きゅうり　にんじん たまねぎ　はくさい　チンゲン菜 ブロッコリー　とうもろこし トマト　にんにく　しょうが （ハンバーグ）	827	34.5	28.7	2.4
5	火	ごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ ひじきの煮物 キャベツのかきたま汁	牛乳　ひじき ツナ　豆腐　卵 豚肉（コロッケ）	米　油 砂糖　片栗粉 じゃがいも　ライ麦粉　小麦粉 パン粉　（コロッケ）	にんじん　しらたき　モロッコ たまねぎ　キャベツ　ほうれん草 かぼちゃ	841	29.2	24.6	2.3
6	水	ソフト麺	飲むヨーグルト	ビーンズミートソース 海藻サラダ	豚肉　大豆 チーズ　飲むヨーグルト わかめ　昆布　茎わかめ ふのり　赤すぎのり	ソフト麺　油 米粉　砂糖	たまねぎ　にんじん　しょうが にんにく　トマト　きゅうり もやし　コーン　マッシュルーム	769	33.0	13.3	2.7
7	木	ごはん	牛乳	白身魚の薬味ソース なめたけ和え じゃがいものみそ汁	牛乳　メルルーサ 油揚げ　豆腐 みそ　大豆ペースト	米　片栗粉 油　砂糖 じゃがいも	長ねぎ　しょうが　にんにく 小松菜　キャベツ　にんじん えのきたけ　だいこん　たまねぎ	756	29.9	19.1	2.2
8	金	ごはん	牛乳	野菜シュウマイ なますかぼちゃの中華和え 夏野菜のマーボー豆腐	牛乳　豆腐 豚肉　みそ 鶏肉　大豆（ｼｭｳﾏｲ）	米　砂糖 ごま油　ごま 油　片栗粉 小麦粉　パン粉（ｼｭｳﾏｲ）	もやし　きゅうり　なますかぼちゃ きくらげ　たまねぎ　ピーマン しょうが　にんにく　ズッキーニ 黄ピーマン　トマト　干ししいたけ コーン　にんじん　ほうれん草（ｼｭｳﾏｲ）	797	29.7	21.5	2.3
11	月	ごはん	牛乳	厚揚げのねぎみそあんかけ キャベツのごまネーズ和え ワンタンスープ	牛乳　厚揚げ 豚肉　みそ なると	米　油 砂糖　片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま　ワンタン	しょうが　長ねぎ　キャベツ にんじん　しめじ　ほうれん草 コーン　もやし　メンマ たまねぎ　にら	752	25.8	22.1	2.2
12	火	ごはん	牛乳	セルフのチンジャオロースー丼 ローストポテト トマトと卵のスープ	牛乳　豚肉 豆腐　卵	米　砂糖 油　オリーブ油 片栗粉　じゃがいも	にんにく　たけのこ　たまねぎ ピーマン　黄ピーマン　赤ピーマン トマト　にんじん　長ねぎ ほうれん草	793	29.7	22.3	2.3
13	水	中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ 豆入り大学いも 切干大根のナムル	牛乳　豚肉 なると　わかめ 大豆	中華麺　さつまいも 片栗粉　油 砂糖　水あめ 黒ごま　ごま油	メンマ　にんじん　はくさい 長ねぎ　コーン　切干大根 ほうれん草　きゅうり　もやし	841	31.2	18.3	4.1
14	木	ごはん	牛乳	豚肉のBBQソース炒め ごま風味和え えのきのみそ汁	牛乳　豚肉 豆腐　みそ 大豆ペースト	米　油 砂糖　片栗粉 ごま　ごま油	たまねぎ　ピーマン　赤ピーマン にんにく　にんじん　ほうれん草 もやし　だいこん　小松菜 ブラウンえのきたけ	789	30.2	23.3	2.3
15	金	ごはん	牛乳	めぎすのから揚げ たくあん和え 豚汁	牛乳　めぎす 豚肉　豆腐 みそ　大豆ペースト	米　油 ごま　じゃがいも 米粉	キャベツ　もやし　きゅうり たくあん　にんじん　たまねぎ だいこん　こんにゃく	771	32.0	20.7	2.5
19	火	ごはん	牛乳	セルフのデミカツ丼 浅漬け 豆腐のすまし汁	牛乳　豆腐 かまぼこ　豚肉	米　油 砂糖　小麦粉 パン粉	たまねぎ　にんじん　トマト キャベツ　きゅうり　たけのこ えのきたけ　長ねぎ　ほうれん草 グリンピース	809	33.0	20.5	2.6
20	水	ごはん	牛乳	厚揚げの酢豚風炒め わかめをたっぷり食べチャイナ 卵スープ	牛乳　厚揚げ 豚肉　わかめ なると　卵	米　油 砂糖　片栗粉 ごま油	にんじん　たまねぎ　たけのこ ピーマン　キャベツ　もやし きゅうり　はくさい　ほうれん草 長ねぎ　えのきたけ	748	29.0	20.1	2.7
21	木	麦ごはん	牛乳	きのこカレー こんにゃく入りサラダ ヨーグルト	牛乳　豚肉 ヨーグルト	米　麦 油　じゃがいも 砂糖　カレールウ	たまねぎ　にんじん　しめじ エリンギ　マッシュルーム しょうが　にんにく　りんご こんにゃく　キャベツ　きゅうり 赤ピーマン	818	24.6	20.0	2.9
22	金	ごはん	牛乳	いかのみそ焼き 昆布和え 豚じゃが南蛮煮	牛乳　いか みそ　昆布 豚肉　青大豆	米　油 ごま　じゃがいも 砂糖	しょうが　にんにく　長ねぎ にんじん　小松菜　もやし たまねぎ　ごぼう　しらたき	760	35.5	15.5	2.5
25	月	ごはん	牛乳	ししゃものピリマヨ焼き 五目きんぴら 厚揚げと小松菜のスープ	牛乳　ししゃも 厚揚げ　豚肉 さつま揚げ	米　マヨネーズ 油　砂糖	れんこん　ごぼう　にんじん こんにゃく　たまねぎ　小松菜 さやいんげん	763	31.0	21.8	2.4
26	火	ごはん	牛乳	豚肉と大豆の揚げ煮 小松菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳　豚肉 大豆　豆腐 わかめ　みそ	米　片栗粉 油　砂糖 じゃがいも	しょうが　小松菜　キャベツ 赤ピーマン　もやし　にんじん たまねぎ　えのきたけ	865	33.8	27.6	2.4
27	水	ごはん	牛乳	さけの塩こうじ焼き 磯和え お月見団子汁 十五夜デザート	牛乳　さけ 油揚げ　のり 寒天（デザート）	米　ごま さといも　白玉団子 砂糖　水あめ　油 （デザート）	ほうれん草　もやし　コーン にんじん　はくさい　長ねぎ みかん　レモン（デザート）	822	30.1	20.7	2.0
28	木	ごはん	牛乳	肉団子の照り焼きソース 大根サラダ さつまいものみそ汁	牛乳　油揚げ　豆腐 みそ　大豆ペースト 豚肉　大豆（肉団子）	米　はちみつ　油 砂糖　さつまいも 米パン粉　片栗粉（肉団子）	だいこん　きゅうり　にんじん コーン　たまねぎ　ごぼう こんにゃく　長ねぎ しょうが　にんにく（肉団子）	801	27.4	21.7	2.5
29	金	米粉パン	牛乳	スペイン風オムレツ グリーンナッツサラダ 白いんげん豆チャウダー ブルーベリージャム	牛乳　白いんげん豆 ベーコン　調製豆乳 卵　鶏肉（オムレツ）	米粉パン　砂糖 油　アーモンド 米粉　じゃがいも ブルーベリージャム 片栗粉（オムレツ）	きゅうり　キャベツ　たまねぎ にんじん　しめじ　コーン ブロッコリー ほうれん草（オムレツ）	873	36.1	29.6	3.5

一食平均エネルギー：805 Kcal　　たんぱく質：30.5 g　　脂質：22.2 g　　食塩：2.5 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。ご了承ください。