

令和6年 8・9月

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔安塚小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	
		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	Kcal	g
29	木	カレーむぎごはん	牛乳	なつやさいとおまめのカレー コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず しろいんげんまめ あおだいず きんときまめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす スズキーニ ピーマン きゅうり キャベツ コーン トマト	664	23.9
30	金	むぎごはん	牛乳	やすづかえんぴつなすどん のりずあえ あつあげとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ わかめ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぱん じゃがいも	なす しょうが たまねぎ きりぼしだいこん にんじん キャベツ こまつな にんじん えのきたけ ながねぎ	619	24.0
2	月	ごはん	牛乳	【ぼうさいのひこんだて】 なつさやいとこうやどうふのあげに はるさめサラダ ほぞんしょくスープ	ぎゅうにゅう だいず こうやどうふ わかめ ツナ	こめ でんぱん こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ なす キャベツ きゅうり コーン たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	660	20.5
3	火	ごはん	牛乳	やきぎょうざ いろどりチンジャオロースー トマトとニラのかきたましおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こめ だいずあぶら こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぱん ラード	キャベツ にら しょうが にんにく ピーマン きピーマン にんじん えのきたけ たまねぎ メンマ トマト	596	24.0
4	水	ソフトめん	のむ ヨーグルト	ツナトマトソース ミニオムレツ なつみかんのフレンチサラダ	のむヨーグルト だいず ツナ たまご	ソフトめん さとう こめあぶら でんぱん こめこハヤシルウ だいずあぶら なたねあぶら	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり あまなつ	605	27.9
5	木	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいものケチャップがらめ ピリからきゅうりづけ もずくとオクラのスープ	ぎゅうにゅう がつお とうふ かまぼこ もずく	こめ でんぱん じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ	614	27.4
6	金	ごはん	牛乳	ちくわののりマヨやき ごまずあえ カレーツナじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり だいず あつあげ ツナ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう こめあぶら じゃがいも でんぱん	きりぼしだいこん もやし コーン ほうれんそう にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	702	28.5
9	月	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため わかめとみかんのさっぱりあえ やきなすとあつあげのごまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぱん ごまあぶら じゃがいも ごま	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら きゅうり もやし みかんかん なす キャベツ	610	24.3
10	火	わかめごはん	牛乳	ししゃものカレーやき いそあえ きせつやさいののっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも のり ちくわ あつあげ かまぼこ	こめ おおむぎ みずあめ こめあぶら じゃがいも でんぱん	にんじん もやし ほうれんそう コーン ゆうがお(とうがん) こんにゃく ほししいたけ	567	24.9
11	水	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ くきわかめのチョレギサラダ アセロラとうにゅうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ くきわかめ のり とうにゅう	ゆでうどん こめあぶら でんぱん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ にら キャベツ サラダこんにゃく コーン レモン アセロラ	634	24.1
12	木	さつまいも まめごはん	牛乳	【けんこうちょうじゅこんだて】 さけのごまマヨやき わかめのあまずあえ あきなすときのこのとんじる	あおだいず ぎゅうにゅう さけ わかめ ぶたにく あつあげ みそ	こめ さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ なす ながねぎ	649	30.7
13	金	まるパン	牛乳	【ふるさとこんだて】 じょうえつさんなすのミートグラタン くびきのこまつなシャキシャキサラダ カラフルビーンズクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき みそ とうにゅうチーズ しろいんげんまめ あおだいず きんときまめ とうにゅう	まるパン こめあぶら ごまあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ なす こまつな にんじん もやし えだまめ クリームコーン トマト	590	26.4
17	火	ごはん	牛乳	【じゅうごやこんだて】 うさぎハンバーグ にんじんきんぴら おつきみおぼろじる	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく さつまあげ おぼろどうふ かまぼこ	こめ さとう こめあぶら でんぱん ラード	たまねぎ にんじん ごぼう メンマ こんにゃく さやいんげん なめこ ながねぎ ほうれんそう トマト にんにく しょうが	675	27.3
18	水	ゆでちゅうか めん	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ やさしいしゅうまい オクラのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	ちゅうかめん こめあぶら ラード こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ながねぎ コーン ほうれんそう オクラ もやし	658	28.7
19	木	ごはん	牛乳	サバのたつたあげ やみつきしおこうじキャベツ あおなのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ だいず みそ	こめ でんぱん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん きゅうり キャベツ にんにく もやし たまねぎ こまつな	649	25.7
20	金	こめこパン	牛乳	いちごジャム たらのマッシュポテトやき グリーンサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう たら とうにゅう とうにゅうチーズ たまご	こめこパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぱん ごまあぶら	いちご パセリ キャベツ ブロッコリー えだまめ にんじん たまねぎ もやし しめじ ほうれんそう	574	30.2
24	火	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ ちばけん】 あじのさんがやき だいこんのしょうゆづけ ぼうもちじる なしゼリー	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ちくわ	こめ さとう ごまあぶら さつまいも トック でんぱん	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん こんにゃく はくさい ながねぎ なし ごぼう たけのこ	621	20.1
25	水	ごはん	牛乳	あつあげとポテのヤンニョムソースあえ もやしとニラのしおこんぶナムル とりだんごのごまみそスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ とりにく ぶたにく だいず	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま なたねあぶら でんぱん	にんにく きりぼしだいこん もやし にら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが こまつな	641	22.1
26	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしポンずソース もやしチャンプルー わかめのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たまご かつおぶし わかめ だいず みそ ぶたにく とりにく	こめ さとう でんぱん だいずあぶら こめあぶら じゃがいも ラード	だいこん レモン にんじん もやし えのきたけ たまねぎ	610	24.4
27	金	全校遠足 お弁当の準備をお願いします							
30	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご ピーマンのおかかじゃこいため いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ かつおぶし いわし たら とうふ みそ	こめ さとう でんぱん だいずあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	きりぼしだいこん こんにゃく もやし ピーマン にんじん ごぼう たまねぎ しょうが	622	24.4

一食平均エネルギー:627 Kcal

たんぱく質:25.6 g

脂質:18.0 g

食塩:2.0 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。