

令和6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	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	ごはん	牛乳	なつやさいのひきにくカレー フレンチサラダ とうにゅうパンナコッタ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳	米 じゃがいも 米油 小麦粉 パーム油 なたね油 オリーブ油 砂糖	玉ねぎ トマト なす ピーマン しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし いちご	735	22.9
30	金	ごはん	牛乳	あじのごまケチャップソース くきわかめのサラダ かぼちゃのみそしる	牛乳 あじ 茎わかめ 豆腐 みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	675	27.5
2	月	むぎごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん ローストポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 なると わかめ	米 大麦 米油 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも	もやし にら にんじん しょうが キムチ にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	611	25.5
3	火	ごはん	牛乳	しろみざかなのやくみソースがけ なめたけあえ じゃがいものみそしる	牛乳 メルルーサ 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 でんぷん 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
4	水	ソフトめん	牛乳	こぎつねじる あつやきたまご アスパラのアーモンドサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵	ソフト麺 砂糖 アーモンド 米油	玉ねぎ 長ねぎ にんじん ★干しいたけ ほうれん草 ★アスパラガス キャベツ	661	29.1
5	木	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろあんかけ キャベツのごまネーズあえ なすのみそしる	牛乳 厚揚げ 豚肉 油揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖 でんぷん 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 なす 玉ねぎ 小松菜	648	23.4
6	金	まるパン	牛乳	セルフのメンチカツバーガー コールスローサラダ たまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 卵	パン 米油 じゃがいも でんぷん	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	623	26.1
9	月	むぎごはん	牛乳	なつやさいハヤシライス こんにゃくサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉	米 大麦 じゃがいも 米油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん かぼちゃ トマト しょうが にんにく 枝豆 こんにゃく もやし きゅうり とうもろこし ぶどう	717	21.2
10	火	ごはん	牛乳	さめのピリからやき わふうポテトサラダ とうふのみそしる	牛乳 さめ 青のり 豆腐 みそ 大豆	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 にんじん	602	24.3
11	水	ごはん	牛乳	カップなつとう キャベツのツナたまいため さつまいものトンじる	牛乳 納豆 ツナ 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 さつまいも	キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ こんにゃく	638	26.4
12	木	ごはん	牛乳	さばのソースに のりずあえ うちまめのみそしる	牛乳 さば のり 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 じゃがいも	しょうが もやし ほうれん草 にんじん はくさい 長ねぎ	674	30.8
13	金	ごはん	牛乳	あつあげのすぶたふういため はなやさいのちゅうかあえ ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ ベーコン 卵	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油	玉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ カリフラワー ブロッコリー キャベツ えのきたけ ほうれん草 とうもろこし	642	26.8
17	火	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 うさぎハンバーグ えだまめサラダ おつきみだんごじる	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	米 砂糖 米油 さといも じゃがいも 小麦粉 ラード	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 枝豆 はくさい 長ねぎ	647	21.5
18	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 なると わかめ	中華麺 米油 さつまいも 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	684	25.7
19	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～中国地方～ チキンチキンごぼう れんこんサラダ けんちょうじる	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ	米 でんぷん 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油	ごぼう 枝豆 キャベツ ★れんこん にんじん だいこん 長ねぎ ★干しいたけ こんにゃく	664	26.4
20	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ぶあえ 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
24	火	ごはん	牛乳	ぶたにくの バーベキューソースいため ほうれんそうのごまあえ なめこのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 米油 砂糖 でんぷん ごま	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく キャベツ ほうれん草 にんじん だいこん なめこ 長ねぎ	662	27.0
25	水	ごはん	牛乳	ししゃものしちみやき れんこんのきんぴら とりだんごじる	牛乳 子持ちししゃも さつま揚げ 鶏肉 みそ 大豆	米 米油 砂糖 パン粉 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 長ねぎ	616	23.6
26	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たちうおフライのレモンソースがけ なますかぼちゃのいためもの きりぼしだいこんのちゅうかスープ	牛乳 たちうお ベーコン 豆腐 わかめ なると	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油	レモン なますかぼちゃ 玉ねぎ にんじん にら ★切り干し大根 長ねぎ ★干しいたけ	649	21.9
27	金	こめこの コッペパン	牛乳	いちごジャム オムレツのケチャップソース 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 豆乳	米粉パン 砂糖 でんぷん アーモンド 米油 じゃがいも 米粉	いちご 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	660	27.0
30	月	むぎごはん	牛乳	きのこカレー コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 大麦 じゃがいも 米油 小麦粉 パーム油 なたね油 砂糖	玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	714	23.0

一食平均エネルギー:654 Kcal

たんぱく質:25.5 g

脂質:18.9 g

食塩:2.2 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。