

令和6年 8・9月

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大潟町小〕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		
8月 27日	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース タマナーチャンブルー わかめのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ かつおぶし わかめ みそ ぶたにく とりにく	こめ さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも ラード	だいこん にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ	601 23.7
28	水	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 なすととうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キムチ こまつな きゅうり もやし みかん なす キャベツ	574 22.9
29	木	ごはん	牛乳	てづくりごまふりかけ いわしのカリカリフライ いそあえ たまねぎのみそしる	あおのり ぎゅうにゅう いわし のり あぶらあげ みそ だいず	こめ ごま さとう じゃがいも パンこ こめあぶら	あかしそ しょうが にんじん もやし ほうれんそう コーン たまねぎ えのきたけ	639 22.4
30	金	ターメリック ライス	牛乳	なつやさいのキーマカレー コールスローサラダ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず ヨーグルト スキムミルク きんときまめ しろいんげんまめ だいず	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 ビーマン きゅうり キャベツ コーン トマト	733 27.8
9月 2日	月	ごはん	牛乳	【防災の日こんだて】 なつやさいとこうやどうふのあげに はるさめサラダ かんぶつスープ	ぎゅうにゅう だいず こうやどうふ わかめ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま 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	642 19.0
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 トマトとニラのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	こめ ラード だいずあぶら こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	キャベツ にら しょうが にんにく ピーマン にんじん もやし メンマ たまねぎ トマト	587 23.4
4	水	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいものケチャップがらめ きゅうりのごまふうみづけ もずくとオクラのスープ	ぎゅうにゅう かつお もずく かまぼこ	こめ でんぷん 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	610 23.7
5	木	ソフト麺	牛乳	ツナトマトソース ミニオムレツ みかんのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう だいず ツナ たまご	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ こめこ さとう だいずあぶら でんぷん 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 みかん	681 29.5
6	金	麦ごはん	牛乳	セルフのそぼろどん ローストパンブキンポテト えのきとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ えだまめ かぼちゃ にんにく にんじん えのきたけ もやし ながねぎ	648 26.3
9	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎしおやき えだまめサラダ みそワンドンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう ワンドン	しょうが にんにく ながねぎ レモン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし メンマ にら	618 28.1
10	火	わかめごはん	牛乳	めぎすのこめこあげ あまざけトマトソース いそあえ なつのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう めぎす のり ちくわ あつあげ かまぼこ	こめ こめあぶら あまざけ じゃがいも でんぷん こめこ	トマト にんにく こまつな もやし にんじん こんにやく ほししいたけ	586 20.8
11	水	丸パン	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 えだまめとコーンのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ベーコン しろいんげんまめ みそ	まるパン こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ なす こまつな にんじん もやし えだまめ コーン クリームコーン トマト	600 28.5
12	木	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 アセロラミルクゼリー	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 でんぷん ごま 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 こんにやく コーン レモン アセロラ	636 23.3
13	金	さつまいも ごはん	牛乳	【健康長寿こんだて】 さけのしおこうじやき わかめとあおだいずのごまふうみあえ とんじる	ぎゅうにゅう さけ わかめ あおだいず ぶたにく とうふ みそ	こめ さつまいも さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	581 29.6
17	火	ごはん	牛乳	【十五夜 こんだて】 うさぎハンバーグ しらたきとやさいのいためもの 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 おぼろどうふ かまぼこ	こめ ラード さとう オリーブゆ こめあぶら でんぷん	たまねぎ にんにく トマト にんじん もやし しらたき ビーマン なめこ ながねぎ ほうれんそう しょうが	600 23.6
18	水	ごはん	牛乳	サバのたつたあげ いろどりあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ だいず みそ	こめ でんぷん こめあぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが もやし にんじん こまつな コーン キャベツ たまねぎ	653 25.9
19	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ やさしいゅうまい やみつきしおこうじキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とりにく	ちゅうかめん こめあぶら ラード こむぎこ ごまあぶら ごま	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 もやし キャベツ	616 26.7
20	金	ごはん	牛乳	ふとまきたまご ピーマンのおかかじゃこいため めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ちくわ ちりめんじゃこ かつおぶし めぎす あつあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	きりぼしだいこん しらたき もやし ピーマン にんじん ごぼう たまねぎ ながねぎ	603 27.7
24	火	ごはん	飲む ヨーグルト (プレーン)	ちくわのおかかマヨやき きりぼしだいこんのごまずあえ じゃがいものカレーそぼろに	スキムミルク ちくわ あおのり かつおぶし ぶたにく だいず あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも でんぷん	きりぼしだいこん もやし コーン こまつな にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき	624 24.6
25	水	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 スパゲティーサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう すけとうだら とうにゅう チーズ たまご	こめこパン いちごジャム さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめあぶら スパゲッティ でんぷん	パセリ にんじん きゅうり コーン たまねぎ もやし えのきたけ ほうれんそう	600 30.3
26	木	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの 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 でんぷん	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 ながねぎ	630 23.1
27	金	ごはん	牛乳	【食育の日 千葉県】 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 かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ちくわ チーズ	こめ さとう ごまあぶら ごま トック でんぷん	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん しらたき はくさい ながねぎ ごぼう たけのこ	598 22.3
30	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため ごまゆかりあえ さつまいもじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ こめあぶら でんぷん ごま さつまいも	しょうが たまねぎ ビーマン もやし にんじん こまつな あかしそ ごぼう ほししいたけ はくさい こんにやく ながねぎ	603 24.4

一食平均エネルギー:617 Kcal

たんぱく質:25.3 g

脂質:17.7 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。ご了承ください。