

令和6年8.9月分

学 校 給 食 献 立 表

〔吉川中〕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
27	火	麦ごはん	牛乳	セルフのプルコギ丼 枝豆チーズポテト 五目スープ	牛乳 豚肉 みそ チーズ 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご 枝豆 メンマ キャベツ ほうれん草 長ねぎ	773	30.7
28	水	ごはん	牛乳	サバの竜田揚げ オクラのごまあえ 青菜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが オクラ もやし コーン キャベツ たまねぎ 小松菜	844	32.8
29	木	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め わかめとみかんのさっぱり和え なすと豆腐のごまみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 味噌 わかめ 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも ごま ねりごま	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら きゅうり もやし みかん缶 なす キャベツ	765	29.3
30	金	ターメリック ライス	牛乳	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ レモンヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 レモンヨーグルト スキムミルク	米 大麦 米油 カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ なす にんじん ズッキーニ 黄ピーマン コーン きゅうり キャベツ	888	31.9
2	月	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 夏野菜と高野豆腐の揚げ煮 春雨サラダ 保存食スープ	牛乳 大豆 高野豆腐 わかめ ツナ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 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 切干大根 干しいたけ	816	25.2
3	火	ごはん	牛乳	焼ききょうざ いろどりチンジャオロースー うずら卵入りトマトとニラの 塩こうじスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン うずら卵	米 ラード 大豆油 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	キャベツ にら しょうが にんにく ピーマン 黄ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ トマト	772	29.0
4	水	梅こんぶごはん	牛乳	ちくわののりマヨ焼き ごま酢和え じゃがいものカレーそばろ煮	昆布 牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 大麦 砂糖 ごま 米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん	梅干し 切干大根 もやし ほうれん草 コーン 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	859	33.0
5	木	ごはん	牛乳	ししゃもの南蛮漬け いそ和え ゆうがおのみそ汁	牛乳 ししゃも のり 油揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんじん もやし ほうれん草 コーン ゆうがお えのきたけ	786	30.7
6	金	ソフト麺 飲む ヨーグルト		ツナトマトソース ミニオムレツ 夏みかんのフレンチサラダ	飲むヨーグルト 大豆 ツナ 卵	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ タピオカ 大豆油 菜種油	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 甘夏みかん缶	778	34.7
9	月	ごはん	牛乳	豚肉のねぎ塩焼き えだめめサラダ みそワナタンスープ	牛乳 豚肉 なたと みそ	米 ごま油 米油 砂糖 ワナタン	しょうが にんにく 長ねぎ レモン汁 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし メンマ にら	784	34.5
10	火	わかめごはん	牛乳	めぎすのフライ甘酒トマトソース 梅のり和え ゆうがおののっぺい汁	わかめ 牛乳 のり ちくわ 厚揚げ かまぼこ めぎす	米 大麦 水あめ 米油 甘酒 じゃがいも でんぷん	トマト にんにく ほうれん草 もやし にんじん 梅干し ゆうがお こんにゃく 干しいたけ	762	33.7
11	水	ごはん	牛乳	太巻き玉子 ピーマンのおかかじゃこ炒め いわしのつみれ汁	牛乳 卵 ちりめんじゃこ かつお節 いわし たら 豆腐 みそ	米 砂糖 小麦でん粉 ごま油 ごま でんぷん じゃがいも	切干大根 しらたき もやし ピーマン にんじん ごぼう たまねぎ しょうが	770	32.8
12	木	さつまいも 豆ごはん	牛乳	【健康長寿献立】 鮭の塩麹焼き わかめの甘酢あえ 野菜ときのこのごま豚汁	青大豆 牛乳 鮭 わかめ 豚肉 厚揚げ みそ	米 さつまいも 砂糖 ごま ねりごま	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ ししいたけ なす 小松菜	755	38.1
13	金	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ 茎わかめのチョレギサラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 茎わかめ のり 豆乳	ゆでうどん 米油 でんぷん ごま ごま油 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ 干しいたけ にら キャベツ こんにゃく コーン レモン汁 アセロラ	811	30.8
17	火	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 手作り満月つくね にんじんきんぴら お月見おぼろ汁	牛乳 豚肉 ひじき みそ うずら卵 さつま揚げ おぼろ豆腐 かまぼこ	米 ごま パン粉 でんぷん ごま油 米油 砂糖	たまねぎ えのきたけ しょうが ごぼう にんじん メンマ こんにゃく なめこ さやいんげん 長ねぎ ほうれん草	768	28.4
18	水	丸パン	牛乳	【ふるさと献立】 吉川産なすのミートグラタン 頸城の小松菜シャキシャキサラダ カラフルビーンズクリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ベーコン 豆乳 白いんげん豆 青大豆 金時豆 みそ	丸パン 米油 ごま油 じゃがいも 米粉	たまねぎ なす トマト 小松菜 枝豆 にんじん もやし クリームコーン	802	36.9
19	木	ごはん	牛乳	鯉とじゃがいものケチャップがらめ ピリ辛きゅうり漬け もずくとオクラのスープ	牛乳 かつお もずく かまぼこ	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ	740	28.2
20	金	ゆで中華麺	牛乳	生姜じょうゆラーメンスープ 野菜しゅうまい やみつき塩こうじキャベツ	牛乳 豚肉 なたと 鶏肉	中華麺 米油 ラード 小麦粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん メンマ たまねぎ 長ねぎ コーン 玉ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ	806	34.0
24	火	麦ごはん	牛乳	炒り卵入りセルフの三色そばろ丼 ローストかぼちゃ もやしのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 卵 わかめ 油揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん 大豆油	しょうが たまねぎ 枝豆 かぼちゃ にんじん えのきたけ もやし 小松菜	830	31.9
25	水	こめ粉パン	牛乳	いちごジャム たらのマッシュポテト焼き グリーンサラダ たまごスープ	牛乳 すけとうだら 豆乳 チーズ 卵	こめ粉パン 砂糖 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん ごま油	いちご パセリ キャベツ ブロッコリー 枝豆 にんじん たまねぎ もやし しめじ ほうれん草	750	39.4
26	木	ごはん	牛乳	【食育の日 千葉県】 あじのさんが焼き 大根のしょうゆ漬け 棒もち汁 型抜きチーズ	牛乳 あじ 油揚げ ちくわ チーズ	米 砂糖 ごま油 ごま さつまいも 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 長ねぎ ごぼう たけのこ	826	28.6
30	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め なめたけ和え さつまいも汁	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 でんぷん さつまいも	しょうが たまねぎ 赤ピーマン ピーマン もやし にんじん 小松菜 なめたけ ごぼう 干しいたけ はくさい こんにゃく 長ねぎ	757	29.9

一食平均エネルギー：793 Kcal たんぱく質：32.0 g 脂質：21.0 g 食塩：2.5 g
★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。