

令和6年 8・9月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔宝田小〕 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	脂質 g	食塩 相当量 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					体の調子を整えるもの
8/30	金	むぎごはん	牛乳	なだちやさいのキーマカレー こんにやくとわかめの うめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ なす トマト かぼちゃ コーン ピーマン サラダこんにやく きゅうり にんじん うめぼし	649	22.7	19.7	1.8
9/2	月	ソフトめん	牛乳	ツナとなすのトマトソース バジルしおこうじ ドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ツナ ヨーグルト	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ さとう こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす エリンギ トマト きゅうり キャベツ コーン バジル	682	28.6	16.0	2.1
3	火	うめこんぶ ごはん	牛乳	めぎすのごまマヨネーズやき えだまめサラダ なだちやさいのなつのっぺい	こんぶ ぎゅうにゅう めぎす みそ ちくわ やきどうふ	こめ おおむぎ ごま マヨネーズ でんぶん こめあぶら じゃがいも こめこ	うめぼし えだまめ コーン もやし きゅうり にんじん とうがん なす こんにやく オクラ さやいんげん	584	23.5	16.2	2.0
4	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ チンジャオロース トマトとオクラのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こめ こむぎこ ラード こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	キャベツ にら しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ しめじ ピーマン ほししいたけ トマト オクラ	636	26.0	18.9	1.7
5	木	ごはん	牛乳	あつやきたまご いそあえ なだちやさいのとんじる	ぎゅうにゅう たまご のり ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう でんぶん じゃがいも だいずあぶら	もやし きゅうり にんじん たまねぎ なす かぼちゃ モロッコいんげん	589	23.8	13.4	1.9
6	金	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソース もやしとニラのしおナムル にくだんごのごまみそスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく だいず ぶたにく とうふ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	にんにく きりぼしだいこん もやし たまねぎ にんじん にら ほうれんそう しょうが	610	22.7	18.4	1.7
9	月	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 でんぶん ごま ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ にら キャベツ コーン サラダこんにやく アセロラ	629	22.6	15.8	1.9
10	火	ごはん	牛乳	さばのカレーやき なめたけあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さば たまご みそ	こめ ごま じゃがいも	たまねぎ もやし にんじん こまつな なめたけ キャベツ ほうれんそう	607	26.9	16.7	2.1
11	水	むぎごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ごまずあえ もずくとオクラのスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ だいず とうふ もずく	こめ おおむぎ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら だいずあぶら	たまねぎ ピーマン もやし しょうが きりぼしだいこん にんじん オクラ ほうれんそう	588	23.7	17.7	1.9
12	木	ごはん	牛乳	プルコギ チーズとやさいのローストポテト ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ とうふ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ にら りんご ピーマン キャベツ ほうれんそう	627	25.6	17.5	1.8
13	金	あおまめ ごはん	牛乳	【健康長寿献立】 さけのしおやき わかめとやさいのあまずあえ きのことじゃがいもの ごまみそしる	あおだいず さけ ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも ねりごま ごま	きゅうり もやし にんじん なす えのきたけ オクラ モロッコいんげん	597	30.5	18.5	2.0
17	火	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 てづくりまんげつつくね もやしのカレーふうみ おつきみおぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき みそ おぼろどうふ かまぼこ	こめ ごま パンこ でんぶん ごまあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし にんじん ほうれんそう なめこ ながねぎ	619	25.8	18.2	1.7
18	水	まるパン	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ ドレッシングサラダ きせつやさいのミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいず	まるパン おおむぎ パンこ こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン にんにく かぼちゃ トマト	589	26.1	20.7	2.7
19	木	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 めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ めぎす かつおぶし とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん だいずあぶら	きりぼしだいこん しらたき もやし ピーマン にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ	587	28.0	13.8	1.8
20	金	むぎごはん	牛乳	【ふるさと献立】 なだちやさいのハヤシライス なだちさんずいきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	こめ おおむぎ ごま こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ なす トマト かぼちゃ ずいき サラダこんにやく きゅうり	624	21.0	17.7	1.5
24	火	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 なると あぶらあげ チーズ	こめ ごま さとう ごまあぶら トック でんぶん	たまねぎ きゅうり にんじん だいこん とうがん しらたき ながねぎ こまつな ごぼう たけのこ	620	23.8	19.3	2.2
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 ブロッコリーのサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう たら とうにゅう チーズ わかめ たまご	こめこパン さとう いちごジャム でんぶん じゃがいも マヨネーズ こめあぶら ごまあぶら	パセリ もやし ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	583	32.5	20.9	2.7
27	金	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろあんかけ オクラのごまあえ なだちやさいの わふうカレースープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あおだいず ツナ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら じゃがいも カレールウ	しょうが オクラ もやし コーン にんにく にんじん たまねぎ なす とうがん トマト	609	23.6	18.6	1.6
30	月	ごはん	のむ ヨーグルト (プレーン)	かつおとだいずのチリソース わかめのちゅうかサラダ じゃがいものごまみそスープ	のむヨーグルト かつお だいず わかめ みそ	こめ さとう でんぶん こめこ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	しょうが にんにく コーン もやし にんじん たまねぎ メンマ ほうれんそう	591	24.9	9.8	2.0
【8・9月の名立産野菜】 きゅうり なす じゃがいも たまねぎ ピーマン オクラ にんにく かぼちゃ ゆうがお とうがん											

一食平均エネルギー：610 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：17.1 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。