

8. 9 月分

学 校 給 食 献 立 表

〔名立中〕 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	脂質	塩分
	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	g	g
25	水		 もち米付き肉団子 チンジャオロースー 中華風コーン卵スープ	牛乳 豚肉 卵	米 もち米 でんぷん 砂糖 米油 ごま油 ごま	玉ねぎ しょうが 干しいたけ こんにやく たけのこ ピーマン 赤ピーマン にんにく にんじん ゆうがお コーン かんてん	824	30.5	20.0	2.4
26	木		 いわしのカリカリ焼き 茎わかめのきんぴら 夏野菜の豚汁	牛乳 まいわし 茎わか め さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 じゃがいも パン粉 米油	しょうが にんじん ごぼう こ んにやく 玉ねぎ なす ゆうが お いんげん	798	28.4	19.9	2.1
27	金		 たらと大豆のチリソース きゅうりの梅風味あえ 春雨スープ	牛乳 まだら 大豆 な ると 豆腐	米 でんぷん 米粉 米油 ごま油 砂糖 ごま 緑豆春雨	しょうが にんにく きゅうり もやし 梅干し にんじん えの きたけ にら 玉ねぎ	807	28.2	20.2	2.1
28	土		 高野豆腐と夏野菜の揚げ煮 糸瓜のごまじょうゆあえ わかめと豆腐のかき玉みそ汁	牛乳 高野豆腐 豆腐 卵 わかめ みそ	米 米粉 米油 砂糖 ごま油 ごま	なす かぼちゃ ピーマン いと うり きゅうり もやし にんじ ん 玉ねぎ	797	25.4	23.3	2.4
31	火		 いかのみそチーズ焼き 切り干し大根のいためナムル チゲ風スープ	牛乳 いか みそ 粉 チーズ ツナ 豚肉 厚 揚げ	米 ごま油 砂糖	しょうが にんにく にんじん 切干大根 もやし にら 玉ねぎ えのきたけ キムチ	777	37.9	18.0	2.6
1	水		 ミートボールカレー 梅こんぶサラダ 北御牧のとうもろこし	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 茎わかめ 昆布	米 大麦 米油 カ レールウ 米粉 ごま	玉ねぎ にんじん しょうが に んにく かぼちゃ トマト なす キャベツ もやし きゅうり 梅 干し とうもろこし	879	30.8	25.1	2.5
2	木		 笹かまの青のり焼き ゴーヤーチャンプルー もずくとおくらのみそ汁	牛乳 笹かま 青のり ツナ 厚揚げ 卵 大豆 かつお節 油揚げ もず く みそ	米 マヨネーズ 砂糖 でんぷん 米油 じゃ がいも	にんじん ゴーヤ キャベツ 玉 ねぎ えのきたけ オクラ	826	32.0	24.1	2.6
3	金		 セルフのビビンバ トックスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ なる と ヨーグルト	米 大麦 ごま油 砂 糖 ごま トック	せんまい 切干大根 しょうが にんにく ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ メンマ にら 寒天	767	31.4	14.1	2.9
7	火		 ハヤシライス こんにやくとわかめのサラダ きなこまめ	牛乳 豚肉 大豆 チー ズ わかめ きなこ	米 米油 じゃがいも 米粉 砂糖 ハヤシル ウ ごま	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん エリンギ ト マト キャベツ こんにやく	828	30.9	19.1	2.5
8	水		 鮭のバターしょうゆ焼き 白滝と野菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 バター 米油	玉ねぎ パセリ にんじん しら たき キャベツ ピーマン かぼ ちゃ えのきたけ いんげん	766	35.9	18.0	2.2
9	木		 【ふるさと献立】 めぎすのフライ甘酒トマトソース なますかぼちゃの五目とえ 発酵のまちののっぺ	牛乳 めぎす 鶏肉 厚 揚げ	米 でんぷん パン粉 米油 甘酒 オリーブ 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	トマト にんにく いたり に んじん きゅうり 切干大根 干 しいたけ こんにやく ゆうが お さやいんげん	799	34.7	18.6	2.3
10	金		 厚揚げのそぼろあんかけ 青大豆サラダ ニラ卵味噌汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 青 大豆 卵 みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん アーモンド ごま油 じゃがいも	しょうが キャベツ 小松菜 に んじん 玉ねぎ にら	779	31.4	20.6	2.1
13	月		 なすとトマトのミートソース 茎わかめのサラダ ミルクプリン	牛乳 豚肉 大豆 茎わ かめ	ソフトめん 米油 ハ ヤシルウ ごま 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん な す エリンギ トマト キャベツ コーン	852	35.4	20.2	2.1
14	火		 さんまのかば焼き 塩こんぶ和え なすとじゃがいものみそ汁	牛乳 さんま 昆布 厚 揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ なす いん げん	826	28.3	26.0	2.0
15	水		 厚揚げとキャベツのツナ炒め ローストポテト みそワンタンスープ	牛乳 ツナ 厚揚げ 豚 肉 みそ	米 米油 砂糖 でん ぷん じゃがいも ワ ンタン ごま油	しょうが にんじん キャベツ ピーマン ゆうがお 玉ねぎ メ ンマ にら	795	27.9	20.5	1.9
16	木		 【食育の日:岡山県】 セルフのデミカツ丼 キャベツのごまナッツあえ ばち汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ	米 大麦 小麦粉 パ ン粉 米油 砂糖 ご ま アーモンド じゃ がいも そうめん	小松菜 キャベツ にんじん 玉 ねぎ えのきたけ	826	26.5	22.9	2.7
17	金		 【こまごはやさしい献立】 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒め煮 ごまみそ汁	牛乳 さば ひじき 油 揚げ 大豆 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 じゃ がいも ごま ねりご ま	にんじん こんにやく さやいん げん 玉ねぎ しめじ なす	805	33.4	23.1	2.3
21	火		 【十五夜献立】 うさぎハンバーグ ごま酢あえ お月見汁	牛乳 鶏肉 豚肉 かま ぼこ 豆腐	米 ラード 砂糖 ご ま 里いも 白玉もち	玉ねぎ しょうが ほうれん草 もやし コーン にんじん 長ね ぎ	823	27.5	21.6	2.3
22	水		 スライスチーズ セルフのフィッシュバーガー フレンチサラダ クリームスープ	チーズ 牛乳 まだら ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク	こめ粉パン パン粉 小麦粉 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ほうれん草 クリーム コーン	867	39.3	29.2	3.8
24	金		 わかさぎのカリカリフライ ひじきの五目とえ くるま麩の卵とじ煮	牛乳 わかさぎ ひじき 鶏肉 厚揚げ 卵	米 水あめ じゃがい も でんぷん 米パン 粉 砂糖 ごま油 車ふ	もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ たけのこ さやいんげん	792	30.5	18.2	2.1
27	月		 厚焼き玉子 鉄火みそ じゃがいものニンニクマヨ炒め 鮭団子汁	牛乳 卵 大豆 みそ ツナ 鮭 まだら 厚揚 げ	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも マヨネーズ	さやいんげん コーン キャベツ にんにく 玉ねぎ ごぼう にん じん 長ねぎ	852	32.2	24.3	2.5
28	火		 焼き餃子 春雨サラダ 五目中華うま煮	牛乳 豚肉 鶏肉 うず ら卵 みそ	米 小麦粉 ごま油 米粉 でんぷん 春雨 砂糖 ごま 米油 じゃがいも	キャベツ にら しょうが もや し にんじん きゅうり にんに く 玉ねぎ 干しいたけ メン マ さやいんげん	839	27.7	21.3	2.4
29	水		 【オーストリア】 シュニッツェル(カツレツ) ザワークラウト風サラダ クヌーデル(団子) 入りコンソメ スープ	牛乳 豚肉 粉チーズ ベーコン	コッペパン 小麦粉 パン粉 米油 じゃが いも	りんご パセリ キャベツ きゅ うり コーン にんじん 玉ねぎ エリンギ ほうれん草	847	35.4	24.5	3.4

一食平均エネルギー：820 Kcal

たんぱく質：31.7 g

脂質：21.7 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。