

令和4年8・9月

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 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
25	木			名立野菜のハヤシライス こんにやくと海藻の梅サラダ チーズ	牛乳 豚肉 いんげん豆 チーズ 茎わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ なす トマト かぼちゃ きゅうり サラダこんにやく コーン 梅干し	857	29.1	25.3	2.2
26	金			めぎすの米粉揚げ 昆布あえ 名立野菜の夏豚汁	牛乳 めぎす 昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 ごま 米粉 米油 じゃがいも	枝豆 にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ ゆうがお さやいんげん	788	36.7	25.1	2.2
29	月			ひじきふりかけ ギョーザ 春雨サラダ ゆうがお八宝菜	ひじき かつお節 牛乳 豚肉 なたと 卵	米 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 パン粉 春雨 米油 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ にんにく にんじん もやし きゅうり メンマ きくらげ しょうが ゆうがお さやいんげん	787	27.7	18.1	2.2
30	火			セルフのなすとピーマンの肉みそ井 ポテトナッツ 夏野菜のカレースープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ ツナ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも アーモンド カレールウ	にんにく しょうが 玉ねぎ なす ピーマン にんじん ゆうがお トマト	816	31.8	21.1	2.0
31	水			たらと大豆のチリソース 中華サラダ 名立中産梅ジュースのフルーツ パンチ	牛乳 たら 大豆	コッペパン でんぷん 米油 ごま油 砂糖 ごま ゼリー	しょうが にんにく コーン ブロッコリー きゅうり もやし みかん缶 パイン缶	899	31.7	27.6	2.6
1	木			【友好都市&防災の日献立】 夏野菜と車麩の揚げ煮 東御市北御牧のとうもろこし 乾物たっぷり保存食スープ	牛乳 大豆 ツナ 高野豆腐 わかめ	米 ふ でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま 春雨 ごま油	かぼちゃ なす とうもろこし 切干大根	832	26.3	21.9	2.2
2	金			オムレツ チーズパンプキン アセロラゼリー	ベーコン 牛乳 卵 チーズ	ペンネ オリーブ油 砂糖 大豆油 米油 でんぷん	にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン かぼちゃ アセロラ	806	32.4	23.1	2.5
6	火			わかめふりかけ コーンしゅうまい ゴーヤチャンプル もずくとオクラのスープ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 たら 厚揚げ ツナ かつお節 卵 豆腐 もずく	米 砂糖 ごま でんぷん パン粉 小麦粉 米油	コーン 玉ねぎ ゴーヤ にんじん もやし えのきたけ オクラ	824	30.7	23.6	2.5
7	水			鮭の薬味焼き 福神漬けあえ 季節の豚汁	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 福神漬け 玉ねぎ なす さやいんげん	783	37.1	17.1	2.4
8	木			【十五夜献立】 うさぎのチーズハンバーグ なすとピーマンのみそ炒め お月見汁	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ツナ みそ かまぼこ 豆腐	米 ラード 砂糖 米油 白玉もち	玉ねぎ しょうが にんじん なす キャベツ ピーマン えのきたけ さやいんげん	823	30.4	21.5	2.4
9	金			セルフのツナビビンバ チゲ風スープ	牛乳 ツナ ひじき 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 でんぷん	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ えのきたけ キムチ にら	805	33.3	25.5	2.3
12	月			なすとトマトのミートソース こんにやくとわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 チーズ わかめ ヨーグルト	ソフトめん 米油 ハヤシルウ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす トマト きゅうり サラダこんにやく コーン	895	36.9	21.1	2.6
13	火			厚揚げのごまだれがけ のり酢あえ 玉肉じゃが	牛乳 厚揚げ のり 豚肉 うずら卵	米 米粉 ごま 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ こんにやく しょうが さやいんげん	831	30.7	22.5	2.1
14	水			スタミナ焼肉 カレーポテトビーンズ ごま味噌ワントンスープ	牛乳 豚肉 炒り大豆 豆腐 なたと みそ	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも ワンタン ごま油	にんにく エリンギ こんにやく 玉ねぎ ピーマン にんじん メンマ ほうれん草	831	35.2	19.4	2.4
15	木			セルフのもずくそばろ丼 太巻きたまご かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 卵 油揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん 大豆油 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ	789	31.0	17.3	2.7
16	金			ししゃもの青のり焼き 厚揚げとキャベツの炒めもの 細切り野菜のお汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 厚揚げ みそ かまぼこ	米 米油 砂糖	にんじん キャベツ にんにく さやいんげん しめじ しらたき 切干大根 水菜	736	31.5	18.7	2.4
20	火			【まごはやさしい献立】 サバの塩焼き ごま酢あえ 打ち豆みそけんちん汁	牛乳 さば 打ち豆 豆腐 昆布 みそ	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	もやし ほうれん草 にんじん 干しいたけ こんにやく ごぼう 長ねぎ	802	33.9	22.3	2.3
21	水			名立野菜のカレーライス 名立産ずいきのアーモンドマリネ	牛乳 豚肉 いんげん豆 チーズ ひじき	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 砂糖 アーモンド	にんにく 玉ねぎ なす ずいき かぼちゃ サラダこんにやく きゅうり	844	27.4	23.7	2.4
22	木			【食育の日：大分県】 とり天 蒸かし野菜 だんご汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	米 小麦粉 米油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	かぼちゃ ブロッコリー にんじん こんにやく 大根 しめじ ごぼう 長ねぎ	816	27.4	21.2	2.3
26	月			厚揚げのそばろあんかけ ツナとキャベツのマヨソテー 鮭団子汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 青大豆 ツナ 鮭 たら 豆腐	米 米油 砂糖 でんぷん マヨネーズ 大豆油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ さやいんげん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	782	32.0	21.3	1.9
27	火			ギョーザ メンマサラダ 麻婆じゃが	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ うずら卵 みそ	米 ごま油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま 米油 じゃがいも でんぷん	キャベツ 玉ねぎ にんにく メンマ きゅうり もやし にら にんじん しょうが 長ねぎ 干しいたけ	837	31.6	19.9	2.1
28	水			いちごジャム オムレツ スパゲティサラダ コーンシチュー	牛乳 卵 いんげん豆	こめ粉パン いちごジャム 砂糖 大豆油 スパゲッティ 米油 じゃがいも 米粉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン クリームコーン パセリ	839	33.4	24.9	3.2
30	金			【ふるさと献立&上越野菜の日】 めぎすの南蛮漬け 上越産野菜のサラダ なますかぼちゃの塩こうじスープ	牛乳 めぎす 青大豆 豚肉	米 米粉 米油 砂糖 ごま	長ねぎ さやいんげん きゅうり 切干大根 玉ねぎ にんじん キャベツ なますかぼちゃ	752	30.0	18.6	2.0

一食平均エネルギー：813 Kcal

たんぱく質：31.7 g

脂質：21.3 g

食塩：2.4 g