

令和7年 8.9月分

学 校 給 食 献 立 表

〔城西中学校〕 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		
28	木	ごはん 牛乳	セルフの豚豆キムチ丼 ごまヨあえ 豆腐のスープ	牛乳 豚肉 大豆 味噌 豆腐 なた	米 米油 砂糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油	しょうが にんにく メンマ しらたき キムチ 白菜 だいこん とうがらし にんじん 長ねぎ にら キャベツ ほうれん草 ホールコーン もやし	761 30.7
29	金	ごはん 牛乳	焼きメンチカツ 枝豆サラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐	米 ごま油 春雨	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ メンマ 長ねぎ	786 28.1
1	月	ごはん 牛乳	セルフのブルコギ丼 のり酢あえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ 大豆 味噌	米 ごま油 砂糖 でん粉	にんにく にんじん たまねぎ にら キャベツ ほうれん草 かぼちゃ えのきたけ さやいんげん	740 31.5
2	火	ごはん 牛乳	ぎょうざ 春雨サラダ マーボーなす	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 大豆ミート 豆腐 味噌	米 ラード 小麦粉 大豆油 砂糖 春雨 ごま油 米油 でん粉	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんじん もやし ほうれん草 にんにく たまねぎ なす 長ねぎ	774 28.1
3	水	ごはん 牛乳	【前島密の献立】 フィッシュピアフライ 黒船サラダ コンソメスープ〜切手風〜	牛乳 ホキ わかめ 鶏肉 豚肉 大豆	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 でん粉	にんじん キャベツ こんにやく たまねぎ ホールコーン ほうれん草 バジル	749 27.5
4	木	丸パン 牛乳	【減塩の日献立】 セルフのハンバーガー キャベツとコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	パン でん粉 米油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 ホールコーン たまねぎ エリンギ トマト	743 32.1
5	金	麦ごはん 牛乳	ナスのキーマカレー ひじきサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆ミート ひじき ヨーグルト 脱脂粉乳 ゼラチン	米 精麦 米油 じゃがいも カレールウ 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす トマト もやし きゅうり 赤ピーマン	791 27.9
8	月	ゆで中華麺 牛乳	塩こうじラーメンスープ こんにやくとわかめ中華あえ コーンとウインナーの米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 なた わかめ 無調整豆乳 ウインナー	中華めん 米油 ごま油 米粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす キャベツ メンマ 長ねぎ こんにやく えだまめ ホールコーン	778 29.4
9	火	ごはん 牛乳	車麩と夏野菜の揚げ煮 もやしのピリ辛和え 沢煮椀	牛乳 豚肉 糸かまぼこ	米 麩 米粉 でん粉 じゃがいも 米油 砂糖 ラー油 ごま油 春雨	なす にんじん さやいんげん もやし ほうれん草 ホールコーン たまねぎ えのきたけ 切干大根	761 24.3
10	水	ごはん 牛乳	鮭の塩こうじ焼き 五目きんぴら キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 銀鮭 豚肉 油揚げ 大豆 味噌	米 じゃがいも 米油 砂糖	にんじん メンマ こんにやく ピーマン キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	762 33.3
11	木	ごはん 牛乳	いかの米粉揚げ 野菜とツナのガーリックソテー みそワタンスープ	牛乳 いか ツナ 豚肉 わかめ 味噌	米 でん粉 米粉 米油 ワンタン ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ メンマ	799 33.0
12	金	ごはん 牛乳	【こまごはやさしい献立】 さばのしょうが煮 なめたけのごまお浸し 具だくさんみそ汁	牛乳 鯖 厚揚げ 打ち豆 わかめ 味噌 大豆	米 砂糖 ごま じゃがいも	だいこん しょうが にんじん もやし ほうれん草 なめたけ キャベツ しめじ	790 36.7
16	火	ごはん 牛乳	セルフのガパオ風ライス カレーポテト かき卵スープ	牛乳 豚肉 大豆ミート 豆腐 卵	米 米油 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ なす ピーマン 赤ピーマン にんじん しめじ メンマ 長ねぎ	742 28.2
17	水	ごはん 牛乳	【食育の日・大分県】 ポテトとお米のささみカツ 昆布和え だんご汁 ゆずゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 昆布 豚肉 油揚げ 味噌	米 じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖 米油 里いも ほうとう麺 はちみつ ゆずゼリー	もやし にんじん ほうれん草 ごぼう 白菜 長ねぎ ゆず	847 34.8
18	木	米粉コッペン 牛乳	【ふるさと献立】 チョコクリーム オムレツ なすとツナのナポリタン ポトフ	牛乳 卵 ツナ ウインナー 大豆	こめ粉パン 水あめ ショートニング でん粉 砂糖 米油 スパゲッティ じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン なす トマト にんじん キャベツ ほうれん草	822 34.3
19	金	ごはん 牛乳	ホッケのてり焼き ごまゆかりあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ほっけ 豚肉 大豆ミート 厚揚げ	米 ごま 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	しょうが もやし キャベツ にんじん ゆかり粉 たまねぎ こんにやく さやいんげん	756 35.9
22	月	ゆでうどん 牛乳	カレー南蛮汁 いわしのカリカリ焼き マヨネーズあえ	ジョア 脱脂粉乳 豚肉 油揚げ いわし(魚卵)	うどん 砂糖 カレールウ でん粉 じゃがいも 米粉 水あめ なたね油 米油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン	798 28.7
24	水	ごはん 牛乳	まんまるハムカツ 切り干し大根のツナ炒め いももち汁	牛乳 ポークハムカツ 豚肉 大豆 ツナ	米 でん粉 パン粉 米油 ごま油 じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ メンマ 切干大根 たまねぎ 白菜 長ねぎ	826 25.2
25	木	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが炒め もやしときゅうりのごま酢和え 豆腐ともずくのみそ汁 角チーズ	牛乳 豚肉 豆腐 もずく 大豆 味噌 チーズ	米 米油 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ もやし きゅうり にんじん 長ねぎ	771 32.9
26	金	ごはん 牛乳	厚揚げの塩そばろあんかけ 磯あえ 根菜汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 のり さつま揚げ 味噌 大豆	米 ごま油 砂糖 でん粉 里いも	しょうが にんじん もやし ほうれん草 ごぼう だいこん こんにやく しめじ 長ねぎ	753 33.1
29	月	ソフト麺 牛乳	わかめ汁 みそビーンズポテト 切り干し大根のサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ なた 大豆 味噌	ソフトめん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 切干大根	747 32.8
30	火	ごはん 牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め ローストおさつ もずくのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 糸かまぼこ もずく	米 米油 でん粉 さつまいもスティック ごま油	しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	773 26.1

一食平均エネルギー：776 Kcal

たんぱく質：30.8 g

脂質：20.8 g

食塩：2.5 g

* 献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

【食育の日献立・大分県】

鶏肉の消費量が全国トップクラスで、ゆずの生産も盛んな大分県。郷土料理の「だんご汁」も味わいましょう。

【ふるさと献立：ナス】

上越野菜の「越の丸なす」を提供する予定です。ふるさと献立以外にも、いろいろな料理でナスを味わいましょう。

上越市食育推進
キャラクター
もぐもぐジョッピー