

# 学校給食こんだて表

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(赤)	熱や力になるもの(黄)			体の調子を整えるもの(緑)
8/28	月	ごはん	牛乳	セルフのスタミナぶたどん ローストおさつ ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なたと とうふ	こめ はるさめ こめあぶら さとう さつまいも ワンタン ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん たら メンマ コーン ほうれんそう ながねぎ	658	22.4
29	火	むぎごはん	牛乳	トマトたっぷりハヤシライス フレンチサラダ えだまめのしおゆで	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう こめこ こめこのハヤシルウ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり コーン えだまめ	649	23.6
30	水	ごはん	牛乳	さばのソースやき くきわかめのきんぴら とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ くきわかめ とうふ だいず	こめ さとう じゃがいも こめあぶら ごま	しょうが にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ もやし えのきたけ こまつな	614	25.4
31	木	ごはん	牛乳	ぎょうぎ わかめとみかんのさつぱりあえ なつやさいごもくマーボー	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 とりにく わかめ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぶん はるさめ さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	キャベツ たまねぎ たら しょうが きゅうり もやし みかん (缶) にんにく あかピーマン なす さやいんげん	624	21.9
9/1	金	こめこパン	牛乳	りんごジャム なつやさいミートグラタン キャベツとコーンのサラダ レタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	こめこパン りんごジャム さとう こめあぶら じゃがいも	りんご たまねぎ スッキーニ ミニトマト えだまめ キャベツ コーン きゅうり にんじん レモンじる もやし えのきたけ レタス	610	27.0
4	月	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 こうやどうふのからあげ きりぼしだいこんのツナいため わかめのみそしる	ぎゅうにゅう こうやどうふ ツナ わかめ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ たら たまねぎ こまつな	631	21.8
5	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい ちゅうかあえ あつあげのカレースープ	ぎゅうにゅう たら とうふ あつあげ ツナ だいず	こめ でんぶん ハンコ ラード さとう こむぎこ ごまあぶら ごま じゃがいも カレールウ	とうもろこし たまねぎ もやし にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう	657	22.3
6	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立&上越やさいの日】 めぎすのこめこあげ やくみソースがけ なますかぼちゃのごまいため なつのっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ あぶらあげ ちくわ あつあげ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも でんぶん	ながねぎ しょうが にんにく なますかぼちゃ しらたき ピーマン にんじん ゆうがお ほしいたけ こんにやく えだまめ	642	22.3
7	木	ソフトめん	牛乳	ごまみそたんたんうどんじる しおこうじ レモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	ソフトめん こめあぶら さとう ねりごま ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほしいたけ メンマ ほうれんそう キャベツ ブロッコリー コーン レモンじる バジル	651	28.4
8	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨコーンやき のりずあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ のり ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめこ さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん	クリームコーン にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ しらたき さやいんげん	619	22.8
11	月	トマト コーンライス	牛乳	オムレツ えだまめひじきサラダ とうにゅうポタージュ	ワインナー きゅうにゅう たまご ひじき とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう だいずあぶら じゃがいも こめこ	トマトジュース たまねぎ にんじん コーン キャベツ えだまめ ほうれんそう	634	23.8
12	火	ごはん	牛乳	あじのごまマヨネーズやき こんぶあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう あじ みそ こんぶ ぶたにく とうふ	こめ ノエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ なす さやいんげん	628	27.5
13	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース こんがりきつねサラダ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ わかめ	こめ さとう オリーブゆ じゃがいも	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん コーン もやし えのきたけ	629	25.6
14	木	ゆでちゅうかめ	牛乳	わかめしょうゆラーメンスープ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ てづくりのこめこりんごむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと わかめ とうにゅう	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら こめこ	メンマ しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり りんご	693	26.4
15	金	ごはん	牛乳	【敬老の日 こまごわやさしい献立】 さけのしおこうじやき あおだいずとわかめのあえもの さつまいものごまとんじる	ぎゅうにゅう さけ あおだいず わかめ ぶたにく みそ	こめ さつまいも ごま	にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう だいこん しめじ ながねぎ	601	27.5
19	火	ソフト ジュース	牛乳	【食育の日：おきなわ県】 いわしのカリカリフライ タマナーチャンプルー もずくのみそしる	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう まいわし ツナ とうふ かつおぶし もずく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも なたね油	ほしいたけ にんじん しょうが キャベツ たら だいこん たまねぎ ほうれんそう	604	26.4
20	水	むぎごはん	牛乳	ダブルポテトカレー かみかみサラダ ぶどうヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ あおだいず スキムミルク	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さつまいも 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 にんじん エリンギ こんにやく キャベツ	682	21.7
21	木	ごはん	牛乳	ふとまきたまご あつあげとキャベツのオイスターいため かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ	こめ さとう だいずあぶら こめあぶら でんぶん	しょうが キャベツ たまねぎ あかピーマン かぼちゃ にんじん えのきたけ さやいんげん	626	23.9
22	金	まるパン	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモンフレンチサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さけ たら	コッペパン ラード でんぶん こめあぶら マカロニ さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー レモンじる えのきたけ コーン こまつな	598	25.1
25	月	ごはん	牛乳	セルフのホイコーローどん えだまめポテト もやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら	ながねぎ キャベツ ピーマン にんにく えだまめ にんじん えのきたけ もやし こまつな	601	22.9
26	火	わかめごはん	牛乳	ししゃものあおのりやき ごまずあえ なめこのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あぶらあげ みそ だいず	こめ 水あめ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん なめこ ながねぎ	603	23.9
27	水	ごはん	牛乳	たらとだいずのチリソース もやしののりごまサラダ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう たら たら だいず のり とうふ わかめ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ にんじん コーン えのきたけ メンマ ながねぎ	654	23.4
28	木	さつまいも ごはん	牛乳	【おつきみ献立】 てづくりまんげつつくね にんじんのツナいため おつきみだんごじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき みそ かまぼこ ツナ あぶらあげ	こめ さつまいも ごま パンこ でんぶん ごまあぶら こめあぶら 水あめ	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん もやし ピーマン はくさい ごぼう しらたき ほうれんそう ながねぎ みかん	678	23.1
29	金	ごはん	牛乳	はるまき メンマサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ	こめ はるさめ こむぎこ だいずあぶら さとう こめこ こめあぶら ごまあぶら ごま でんぶん	キャベツ にんじん ほしいたけ メンマ もやし きゅうり コーン にんにく しょうが えのきたけ たけのこ ながねぎ たら	692	24.2

# 学校給食こんだて表

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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)			
29	火	ごはん	牛乳	トマトたっぷりハヤシライス フレンチサラダ えだまめのしおゆで	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ こめあぶら じゃがいも さとう こめこのハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり コーン えだまめ	656	23.9
30	水	ごはん	牛乳	さばのソースやき くきわかめのきんぴら とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ きつまあげ くきわかめ とうふ だいず	こめ さとう じゃがいも こめあぶら ごま	しょうが にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ もやし えのきたけ こまつな	614	25.4
31	木	ごはん	牛乳	ささかまのカレーマヨやき わかめとみかんのさっぱりあえ なつやさいごもくマーボー	ぎゅうにゅう ささかまほこ わかめ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ はるさめ さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん ごまあぶら	パセリ きゅうり もやし みかん(缶) にんにく しょうが たまねぎ あかピーマン なす さやいんげん	641	23.5
1	金	こめこパン	牛乳	りんごシヤム なつやさいミートグラタン キャベツとコーンのサラダ レタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅうチーズ ベーコン	こめこパン りんごシヤム さとう こめあぶら じゃがいも	りんご たまねぎ ブロッコリー ミニトマト えだまめ キャベツ コーン きゅうり にんじん レモンじる もやし えのきたけ レタス	614	25.5
4	月	ごはん	牛乳	【ほうさいの日献立】 こうやどうふのからあげ きりぼしだいこんのツナいため わかめのみそしる	ぎゅうにゅう こうやどうふ ツナ わかめ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ なら たまねぎ こまつな	639	22.3
5	火	ごはん	牛乳	◎コーンしゅうまい ちゅうかあえ ツナとあつあげのカレースープ	ぎゅうにゅう たら とうふ あつあげ ツナ だいず	こめ でんぶん ラード さとう こむぎこ ごまあぶら ごま じゃがいも	とうもろこし たまねぎ もやし にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう	672	23.2
6	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立&上越やさいの日】 めぎすのこめこあげやくみソースがけ なますかぼちゃのごまいため なつのっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす きつまあげ あぶらあげ ちくわ あつあげ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも でんぶん	ながねぎ しょうが にんにく なますかぼちゃ しらたき ピーマン にんじん ゆうがお ほししいたけ こんにやく えだまめ	639	22.3
7	木	ソフトめん	牛乳	ごまみそたんたんうどんじる しおこうじレモン ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 大豆 みそ	ソフトめん こめあぶら さとう ねりごま ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ ほうれんそう キャベツ ブロッコリー コーン レモンじる パジル	660	29.2
8	金	ごはん	牛乳	ちくわのコーンマヨやき のりずあえ じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう ちくわ のり ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん	クリームコーン にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ しらたき さやいんげん	621	23.1
11	月	トマト コーンライス	牛乳	オムレツ えだまめひじきサラダ とうにゅうポタージュ	ウインナー ぎゅうにゅう たまご ひじき とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう だいずあぶら じゃがいも こめこ	トマトジュース たまねぎ にんじん コーン キャベツ えだまめ ほうれんそう	644	24.4
12	火	ごはん	牛乳	あじのごまマヨネーズやき こんぶあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう あじ みそ こんぶ ぶたにく とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ なす さやいんげん	630	27.6
13	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのパーベキューソース こんがりきつねサラダ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ わかめ	こめ さとう オリーブゆ じゃがいも	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん コーン もやし えのきたけ	630	25.9
14	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	わかめしょうゆラーメン きりぼしだいこんのちゅうかサラダ てづくりりんごのこめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とうにゅう	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら こめこ	メンマ しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり りんご	698	26.4
15	金	ごはん	牛乳	【敬老の日 こまごわやさしい献立】 さけのしおこうじやき あおだいずとわかめのあえもの さつまいものごまとんじる	ぎゅうにゅう さけ あおだいず わかめ ぶたにく みそ	こめ さつまいも ごま	にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう だいこん しめじ ながねぎ	603	27.6
19	火	ソフトめん	牛乳	【食育の日：沖縄県】 いわしのカリカリフライ タマナーチャンプルー もずくのみそしる	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう まいわし ツナ とうふ かつおぶし もずく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめ こめパンこ なたねあぶら	ほししいたけ にんじん しょうが キャベツ なら だいこん たまねぎ ほうれんそう	605	26.8
20	水	ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー かみかみサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ あおだいず	こめ こめあぶら じゃがいも さつまいも 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 にんじん エリンギ サラダこんにやく キャベツ ぶどう	695	20.7
21	木	ごはん	牛乳	ふとまきたまご あつあげとキャベツのみそいため かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ	こめ さとう だいずあぶら こめあぶら でんぶん	しょうが キャベツ たまねぎ あかピーマン かぼちゃ にんじん えのきたけ さやいんげん	630	24.1
22	金	まるパン	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモンフレンチサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さけ たら	コッペパン ラード でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー レモンじる えのきたけ コーン こまつな トマト	585	24.4
25	月	ごはん	牛乳	セルフのホイコーローどん えだまめポテト もやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら	ながねぎ キャベツ ピーマン にんにく えだまめ にんじん えのきたけ もやし こまつな	606	23.4
26	火	わかめごはん	牛乳	ししゃものあおのりやき ごまずあえ なめこのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とうふ みそ だいず	こめ こめあぶら ごま さとう	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん なめこ ながねぎ	605	26.5
27	水	ごはん	牛乳	たらとだいずのチリソース もやしののりごまサラダ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう たら だいず のり とうふ わかめ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ にんじん コーン えのきたけ メンマ ながねぎ	659	23.1
28	木	さつまいも ごはん	牛乳	【お月見献立】 手づくりまんげつつくね にんじんのツナいため おつきみだんごじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき みそ かまぼこ ツナ あぶらあげ	こめ さつまいも ごま こめパンこ でんぶん ごまあぶら こめあぶら	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん もやし ピーマン はくさい ごぼう しらたき ほうれんそう ながねぎ かぼちゃ	676	22.7
29	金	ごはん	牛乳	はるまき メンマサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ	こめ はるさめ こむぎこ だいず あぶら さとう こめこ こめあぶら ごまあぶら ごま でんぶん	キャベツ にんじん ほししいたけ メンマ も やし きゅうり コーン にんにく しょうが えのきたけ たけのこ ながねぎ なら	699	24.6

一食平均エネルギー：641 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：18.0 g 食塩：2.1 g