

令和5年 10月分 学校給食献立表 (安塚中) 上越市教育委員会

日	曜	献立名			使用食材名			Energi	たん白質
		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		
2	月	ごはん	牛乳	【いわしの日献立】 いわしの松煎煮 ごまあえ わかめのみそ汁	牛乳 いわし 昆布 わかめ 味噌	米 じゃがいも ごま 麩 砂糖	にんじん ほうれん草 もやし キャベツ えのき た まねぎ にんにく しょうが	731	28.6
3	火	麦ごはん	牛乳	エッグカレー こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 うずら卵 ツナ わかめ	米 麦 じゃがいも 米粉 砂糖 ごま サラダ油	たまねぎ にんじん しめじ だいこん キャベツ にんにく しょうが 小松菜	803	28.3
4	水	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどん汁 白身魚のかりかりフライ 磯あえ	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ のり	ゆでうどん でんぷん	にんじん たまねぎ 小松菜 もやし ほうれん草	855	35.3
5	木	ごはん	牛乳	笹かまのチーズ焼き おかかあえ さつまいも豚汁	牛乳 笹かまぼこ 豚肉 鯉節 油揚げ 豆腐 味噌 大豆 チーズ	米 さつまいも マヨネーズ	キャベツ にんじん ごぼう ほうれん草 だいこん たまねぎ えのき 長ねぎ	795	32.4
6	金	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ フロッコリーの マヨネーズあえ なめこのかきたま汁	牛乳 厚揚げ 青大豆 卵 味噌	米 じゃがいも ごま マヨネーズ 砂糖 でんぷん	フロッコリー キャベツ コー ン はくさい なめこ 長ねぎ	786	27.4
10	火	ごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 さばのてり焼き にんじんのひき肉炒め かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 さば 豚肉 油揚げ 味噌	米 砂糖 サラダ油	にんじん もやし えのきピー マン かぼちゃ たまねぎ	804	33.5
11	水	ごはん	牛乳	ハンバーグの デミグラスソースかけ こんにゃくとわかめのサラダ 塩こうじスープ	ハンバーグ わかめ さつまいも	米 じゃがいも ごま 砂糖 サラダ油	にんじん きゅうり もやし サラダこんにゃく た まねぎ キャベツ 小松菜	694	23.4
12	木	ごはん	牛乳	白身魚のりんごソース ひじきとさつまいもの煮物 大根のみそ汁	メルルーサ ひじき 大豆 豆腐 味噌	米 さつまいも ごま 砂糖 米粉 米油	にんじん しょうが りんご つきこんにゃく はく さい さやいんげん 長ねぎ だいこん	795	30.3
13	金	キャロット こめこパン	牛乳	【オーストラリア交流献立】 チキンバルミジャーナ パスタサラダ 豆とベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン ミックスビーンズ	米粉パン マカロニ 砂糖 マヨネーズ 米粉粉 サラダ油	にんじん たまねぎ もやし キャベツ フロッコリー コーン 赤ピーマン	924	42.2
16	月	麦ごはん	牛乳	セルフの豚肉ピリ辛丼 のりしおピーンズ ごまみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 味噌	米 麦 じゃがいも ごま サラダ油 砂糖 でんぷん	たまねぎ もやし しめじにん じん ピーマン だいこん にんにく しょうが	745	29.9
17	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鶏肉の塩麴焼き なますかぼちゃの ごまマヨ和え 根菜汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 ごま マヨネーズ	そうめんかぼちゃ にんじん ほうれん草 切干大根 ごぼう 長ねぎれん こん だいこん つきこんにゃく にんにく しょうが	760	28.8
18	水	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ ギョーザ 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 餃子 味噌	中華麺 ごま 砂糖 ごま油 サラダ油	にんじん たまねぎ にら キャベツ メンマ なた ほう れん草 もやし 切干大根 にんにく しょうが	810	33.9
19	木	ごはん	牛乳	【食育の日 石川県】 あこフライ タルタルソースかけ れんこんサラダ 里山里海かきたま汁	牛乳 とびうお(あご) フライ 卵 豆腐 わかめ	米 マヨネーズ でんぷん サラダ油 油	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん だいこん 小松菜 干しいたけ	791	27.9
20	金	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 ツナサラダ 里いも汁	厚焼き玉子 ツナ 豚肉 豆腐 味噌 大豆	米 さといも マヨネーズ	にんじん キャベツ ほうれん草 たまねぎ ごぼう しめじ つきこんにゃく 長ねぎ	805	30.2
23	月	ごはん	牛乳	野菜入りシュウマイ 荳わかめの中華炒め ジャージャンどうふ	牛乳 野菜しゅうまい 豚肉 荳わかめ さつまいも 厚揚げ 味噌	米 ごま 砂糖 サラダ油 ごま油 でんぷん	たまねぎ つきこんにゃく にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく 干しいたけ	823	29.4
24	火	きのこごはん	牛乳	焼きししゃも ほうれん草の炒め物 打ち豆入りからみっこ汁	牛乳 子持ちししゃも 油揚げ ベーコン 豚肉 打ち豆 味噌 大豆	米 じゃがいも サラダ油	ごぼう しめじ えのき にんじん もやし 長ねぎだい こん はくさい	734	32.7
25	水	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め さつまいも小魚 小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 かたくちいわし 厚揚げ 味噌	米 さつまいも ごま サラダ油	しょうが たまねぎ えのきにんじん ピーマン も やし キャベツ 小松菜	787	32.7
26	木	ごはん	牛乳	めぎすのかんすりソース わかめあえ いもだんご汁	牛乳 めぎす わかめ ハム 鶏肉 味噌	米 いもち 砂糖 ごま ごま油 サラダ油	もやし にんじん だいこん 長ねぎ	766	29.6
27	金	厚切り食パン	牛乳	りんごジャム オムレツのフィンソースかけ じゃがいものサラダ コーンチャウダー	牛乳 オムレツ 白いんげん ミックスビーンズ ベーコン 脱脂粉乳	厚切り食パン じゃがいも ごま 米粉 砂糖 サラダ油	キャベツ にんじん コーン たまねぎ ほうれん草 りんご	793	31.3
30	月	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツの味噌炒め ガーリックポテト もずくスープ	牛乳 厚揚げ 豆腐 大豆 味噌 もずく	米 じゃがいも サラダ油	キャベツ たまねぎ 長ねぎ にんじん もやし ピーマン ほうれん草 しょうが にんにく	766	27.3
31	火	ピラフ	牛乳	【ハロウィン献立】 かぼちゃひき肉フライ くきわかめサラダ ポークビーンズスープ	牛乳 かぼちゃひき肉フライ 荳わかめ 豚肉 白いんげん豆	米 じゃがいも サラダ油 砂糖	たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし さやいんげん トマト にんにく	785	24.4