

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	体の調子を整えるもの		
2	月	ゆでうどん	牛乳	カレー南蛮汁 こんにやくと海藻のごまサラダ さつまいもとりんごの重ね煮	牛乳 豚肉 油揚げ ひじき 茎わかめ 昆布 ツナ	うどん でん粉 ごま油 ごま さつまいも 砂糖 カレールウ	にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ ほうれん草 りんご キャベツ ホールコーン レモン こんにやく	802	26.7
3	火	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 大豆の油みそ 昆布あえ 豚汁	牛乳 卵 大豆 味噌 昆 布 豚肉 豆腐	米 砂糖 米油 じゃがいも	もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ こんにやく	759	31.4
4	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 野菜とビーフンのソテー 麻婆豆腐	牛乳 いわし ベーコン 豚ひき肉 大豆 豆腐 味 噌	米 砂糖 じゃがいも 玄米 米粉 米油 ごま油 ビーフン でんぷん	しょうが キャベツ もやし なら にんじん ピーマン にんにく 玉ねぎ メンマ 長ねぎ	834	31.4
5	木	ごはん	牛乳	白身魚のきのこソースがけ 切干大根のナポリタン 卵ともずくのスープ	牛乳 ホキ ウインナー もずく 卵	米 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま油	なめたけ しめじ にんにく にんじん キャベツ 切干大根 ピーマン 玉ねぎ ほうれん草	764	28.8
6	金	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ キャベツとツナの炒め物 なすとにらのみそ汁	牛乳 厚揚げ ツナ 大豆 味噌	米 砂糖 ごま でん粉 米油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ プ ロッコリー 玉ねぎ もやし なす にら	784	30.0

10月10日は目の愛護デーです。目を丈夫にするビタミンAを意識した献立です。

10	火	キャロットライス	牛乳	【目の愛護デー】 ブロッコリーのサラダ カロテンスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 ツナ 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	米 精麦 米油 ごま油 でん粉 水あめ 砂糖	にんじん レモン汁 玉ねぎ ホールコーン キャベツ しめじ ブロッコリー かぼちゃ ほうれん草 ブルーベリー	746	24.5
11	水	ごはん	牛乳	厚揚げとウインナーのカーナー 大豆もやしのサラダ 豆乳みそ汁	牛乳 ウインナー 厚揚げ 糸かまぼこ 油揚げ 大豆 豆乳 味噌	米 米油 でん粉 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ しめじ さやいんげん 大豆もやし キャベツ にんじん 長ねぎ ごぼう 白菜 ほうれん草	769	28.7
12	木	キャロット米粉パン	牛乳	ハバグ旬のアップルソースがけ こんにやくサラダ さといものミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 茎わかめ ベーコン 大豆	こめ粉パン ラード 砂糖 米油 ごま油 里いも マカロニ	玉ねぎ りんご こんにやく もやし セロリー にんじん トマト ホールコーン	781	33.3
13	金	ごはん	牛乳	うずら卵入り酢豚 春雨スープ	牛乳 豚肉 うずら卵 なると 豆腐	米 米油 砂糖 春雨 ごま油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし 干しいたけ メンマ 長ねぎ	811	27.5
16	月	ゆで中華麺	牛乳	ワンタン麺スープ ローストポテト 切干大根ナムル	牛乳 なると 豚肉 大豆たんぱく ハム	中華めん 米油 砂糖 小 麦粉 じゃがいも ごま油	にんにく しょうが メンマ 白菜 たまねぎ 長ねぎ にんじん 切干大根 ほうれん草 ホールコーン	771	29.6

17日「給食で日本を旅しよう！」今月は岡山県にかかわる料理を味わいましょう。デミかつ丼は岡山県のご当地丼です。ばち汁には三味線の「ばち」に似た形をしたある食材が入ります。また、れんこんの生産量は毎年トップ10入りしています。

17	火	ごはん	牛乳	【食育の日：岡山県】 セルフのデミかつ丼 れんこんのごまマヨサラダ ばち汁	牛乳 豚肉 大豆たんぱく ツナ	米 パン粉 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ご ま そうめん	れんこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ こねぎ	803	27.2
18	水	ごはん	牛乳	鮭のもみじ焼き さつまいものきんぴら きのこ汁	牛乳 鮭 さつまいも 豚 肉 厚揚げ 味噌	米 さつまいも 米油 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん こんにやく 長ねぎ さやいんげん だいこん なめこ えのきたけ しめじ	801	34.7

19日 上越市でつくられた大豆、みそ、塩こうじを味わいます。ヤナギバヒマワリは安塚区で見られる花です。

19	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鶏肉と上越産大豆のごまみそがらめ 卵のヤナギバヒマワリ色のおひたし 長ねぎの塩こうじスープ	牛乳 大豆 鶏もも肉 高野豆腐 味噌 卵 豚肉 油揚げ	米 でん粉 米粉 米油 砂糖 ごま	キャベツ にんじん ほうれん草 ホールコーン だいこん 白菜 長ねぎ	864	33.3
20	金	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 切干大根とひじきとツナの炒めもの 乾物のみそ汁	牛乳 鯖 ツナ ひじき わかめ 豆腐 味噌	米 砂糖 米油 ごま油 じゃがいも 麩	しょうが にんにく にんじん 切 干大根 キャベツ だいこん 長ね ぎ	768	32.5
23	月	ソフト麺	牛乳	かきたま汁 のり塩ごまおさつ だいこんの甘酢あえ	牛乳 豚肉 卵 青のり こんぶ	ソフトめん でん粉 さつ まいも 米油 ごま 砂糖	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ だいこん きゅうり ホールコーン	775	30.2
24	火	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンバ キムチ入りトックスープ 角チーズ	牛乳 豚肉 味噌 チーズ	米 精麦 米油 砂糖 ごま油 ごま トック 米粉	しょうが にんにく しらたき にんじん ほうれん草 もやし キャベツ たまねぎ しめじ メンマ キムチ 長ねぎ	741	28.8

10月25日は「い(1)いお(0)米、に(2)いがたコ(5)シヒカリ、こしいぶき」の語呂合わせから、新潟米の日です。白いご飯に合う献立にしました。

25	水	ごはん	牛乳	【新潟米の日】 銀鮭の塩焼き じゃがいものソースきんぴら も ずくのみそ汁	牛乳 銀鮭 さつまいも もずく 豆腐 大豆 味噌	米 じゃがいも 米油 ご ま油	こんにやく ホールコーン さやいんげん にんじん もやし えのきたけ 長ねぎ	753	31.7
----	---	-----	----	--	--------------------------------	--------------------	---	-----	------

26日は、上越市内のオーストラリア出身のALTの先生から教えてもらった料理が登場です。

26	木	厚切り食パン	牛乳	【オーストラリアの献立】 チョコクリーム チキンバルミジャーナ マカロニサラダ 豆と野菜のスープ	牛乳 鶏ささ身 ベーコン いんげん豆	パン 水あめ ショートニング でん粉 米粉 キャッサバでん粉 砂糖 米油 オリーブ油 マカロニ じゃがいも ノ ンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんにく トマト オレガノ きゅうり 赤ピーマン ホールコーン にんじん キャベツ ブロッコリー	821	32.1
27	金	ごはん	牛乳	豚肉のたまねぎソースがけ 青大豆の昆布あえ お月見汁	牛乳 豚肉 青大豆 昆布 卵 豆腐 かまぼこ	米 米油 砂糖 でん粉 里いも	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だ いこん 長ねぎ	741	32.4
30	月	ごはん	牛乳	ししゃものマヨ味焼き 五日炒め 厚揚げと打ち豆のみそ汁	牛乳 ししゃも 豚肉 ひじき ちくわ 厚揚げ 打ち豆 大豆 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん しらたき ごぼう 長ねぎ たまねぎ キャベツ 小松菜	796	33.4
31	火	麦ごはん	牛乳	パンプキンカレー ジャックオーランタンかまぼこの サラダ ハロウィンデザート	牛乳 ベーコン 豆乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ 大豆たんぱく	米 精麦 米油 じゃがいも でん粉 水あめ カレールウ 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ 赤ピーマン ブロッコリー	790	21.9

一食平均エネルギー：784 Kcal

たんぱく質：30.0 g

脂質：22.0g

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。