

令和6年 10月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔牧小学校〕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	体の調子を整えるもの		
1	火	ごはん	牛乳	やみつきちキン こまつなのごまあえ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	にんにく もやし こまつな にんじん 長ねぎ	598 27.6
2	水	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれかけ くきわかめのいためもの かきたまみそしる	牛乳 厚揚げ 茎わかめ ちくわ 卵 みそ	米 砂糖 ごま でんぱん 米油 ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ 長ねぎ ほうれん草	617 23.4
3	木	ごはん	牛乳	さばのねぎしおやき たくあんあえ きのこじる	牛乳 さば 豆腐	米 ごま	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう えのきたけ まいたけ しめじ こんにゃく	622 23.2
4	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのピリからいため かかマヨあえ しおこうじのうみみスープ	牛乳 豚肉 みそ かつお節 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 でんぱん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし ほうれん草 とうもろこし はくさい にんじん しめじ	649 25.1
7	月	ごはん	牛乳	しろみざかなのやさいあんかけ こんがりきつねのわふうサラダ なめこのみそしる	牛乳 メルルーサ 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 でんぱん 米油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり だいこん なめこ こまつな 長ねぎ	610 26.0
8	火	ごはん	牛乳	マーボーはるさめどん あおなをたつぷりたべチャイナ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	米 春雨 米油 砂糖 ごま油 でんぱん	たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく たけのこ キャベツ ほうれん草 とうもろこし	675 25.6
9	水	ごはん	牛乳	ししゃものつばマスタードやき じゃがいものアーモンドきんぴら あつあげとはくさいのみそしる	牛乳 子持ちししゃも 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも アーモンド 米油 砂糖	にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい えのきたけ 長ねぎ	606 23.0
10	木	ごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 とりのからあげトマトだれ ほうれんそうとコーンのソテー かぼちゃのみそしる ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 大豆	米 でんぱん 小麦粉 米油 砂糖 米油	しょうが トマト たまねぎ キャベツ ほうれん草 とうもろこし かぼちゃ だいこん にんじん 長ねぎ しめじ ブルーベリー	684 26.6
11	金	しょくパン	牛乳	りんごジャム ひじきとだいずのチーズやき キャベツのサラダ はくさいのコンソメスープ	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 チーズ ウインナー	食パン オリーブ油 砂糖 米油 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし はくさい さやいんげん りんご	635 28.2
15	火	むぎごはん	牛乳	あきのみかくカレー キャベツのふくじんづけあえ	牛乳 鶏肉	米 大麦 さつまいも 米油 小麦粉 パーム油 なたね油 カレールウ	たまねぎ ★れんこん にんじん エリンギ りんご キャベツ きゅうり 福神漬	631 18.7
16	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ まめかりんとう じゃこサラダ	牛乳 豚肉 なんと みそ 大豆 ちりめんじゃこ	中華麺 米油 でんぱん さつまいも 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ もやし にんじん 長ねぎ しょうが にんにく メンマ とうもろこし キャベツ ほうれん草	671 28.5
17	木	ごはん	牛乳	セルフのひじきそぼろどん スイートポテトサラダ だいこんスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ひじき 卵 豆腐 かまぼこ	米 米油 砂糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	さやいんげん しょうが きゅうり にんじん とうもろこし だいこん はくさい こまつな	670 24.9
18	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～近畿地方～ おこのみやきふうとうふハンバーグ きょうなのサラダ うちまめじる	牛乳 鶏肉 豆腐 青のり かつお節 ツナ 油揚げ 打ち豆 みそ	米 砂糖 オリーブ油 さといも	たまねぎ キャベツ だいこん みずな レモン かぶ にんじん 長ねぎ	604 24.8
21	月	ごはん	牛乳	さけのガーリックパンこやき はくさいのこんがあげ とりだんごじる	牛乳 さけ 昆布 鶏肉	米 パン粉 オリーブ油	にんにく パセリ はくさい きゅうり もやし にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	597 28.5
22	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 くるまふのあげに のりコーンあえ さつまじる	牛乳 ツナ のり 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 麩 でんぱん 米油 砂糖 さつまいも	もやし ほうれん草 とうもろこし ★だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく	643 21.3
23	水	うどん	牛乳	ごもくじる きつねもち れんこんシャキシャキサラダ	牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ	うどん もち 米油 砂糖	はくさい ★だいこん にんじん 長ねぎ えのきたけ ★れんこん キャベツ みずな とうもろこし	657 23.3
24	木	ごはん	牛乳	あつやきたまご はるさめサラダ マーボーだいこん	牛乳 卵 わかめ 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 春雨 ごま 米油 砂糖 でんぱん	キャベツ きゅうり ★だいこん にんじん 長ねぎ にら ★干しいたけ しょうが にんにく	628 26.1
25	金	こめこの キャロット パン	牛乳	カレーポテトコロッケ ブロッコリーのサラダ しろいんげんまめのクリームスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米粉パン じゃがいも 米油 オリーブ油 米粉	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし	679 25.3
28	月	ごはん	牛乳	いわしのしょうがに きりぼしだいこんと いとかまぼこのサラダ さといものみそしる	牛乳 いわし 糸かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米油 さといも	キャベツ ほうれん草 ★切干大根 はくさい にんじん 長ねぎ	620 24.3
29	火	ごはん	牛乳	いかのアーモンドだれ あきおひたし かきたまじる	牛乳 いか かつお節 かまぼこ 卵	米 でんぱん 米油 砂糖 アーモンド	もやし こまつな にんじん しめじ えのきたけ たまねぎ ほうれん草	627 27.1
30	水	ごはん	牛乳	とりキムチ やさいとだいずのナムル ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐	米 ごま油 砂糖 でんぱん ごま じゃがいも ワンタン	たまねぎ にんじん キムチ にら しょうが にんにく もやし こまつな 長ねぎ	584 25.4
31	木	むぎごはん	牛乳	きのこのハッシュドチキン かぼちゃのサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ハム チーズ ヨーグルト	米 大麦 じゃがいも 米油 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しょうが にんにく トマト かぼちゃ きゅうり	691 22.6

一食平均エネルギー:636 Kcal

たんぱく質:25.0 g

脂質:19.4 g

食塩:2.2 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。