

令和7年 10月分

学校給食こんだて表

[安塚小]上越市教育委員会

みのりのあきをむかえ、しゅんのやさいやくだもの、さかななどがおみせにならんでいます。きゅうしょくでも、さつまいも、だいこん、はくさい、りんごなどのあきのみかくがとうじょうするよていです。あきのみかくをあじわいましょう。

日曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 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 水	ごはん	牛乳	あつやきたまご ポテトサラダ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご めぎす だいす みそ	こめ さとう ジャガイモ ノンエッグ マヨネーズ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	603	24.0	16.9	2.0
2 木	ごはん	牛乳	とりにくのしおこうじやき なますかぼちやのなぎばひまわりふういため さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご みそ	こめ だいすあぶら でんぶん こめあぶら さつまいも	しょうが にんにく なますかぼちや にんじん もやし ピーマン だいこん えのきたけ ながねぎ	622	24.4	20.3	1.9
3 金	あつぎり しょくパン	牛乳	てづくりりんごジャム とりにくとじゃがいものケチャップがらめ クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン とうにゅう しろいんげんまめ	しょくパン さとう でんぶん こめこ じゃがいも こめあぶら	りんご レモンかじゅう ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン ブロッコリー	610	26.5	21.5	2.4
6 月	ごはん	牛乳	【しょくいくのひこんだて:じゅうごや】 うさぎのハンバーグ やさいのみそいため おつきみじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ みそ かまぼこ とうふ	こめ ラード さとう でんぶん こめあぶら さといも	たまねぎ しょうが トマト にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ ながねぎ	588	22.5	16.4	2.0
7 火	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ やさいとツナのしらあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいす みそ とりにく あおだいす とうふ ツナ あぶらあげ	こめ でんぶん さとう こめあぶら ジャガイモ	にんじん えのきたけ しょうが ほうれんそう コーン だいこん ながねぎ	629	24.7	19.9	1.8
8 水	ごはん	牛乳	ホイコーロー [®] カレーポテトビーンズ ごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいす とうふ なると	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ジャガイモ ごま こめあぶら ねりごま	にんじん キャベツ ピーマン にんにく たまねぎ もやし ながねぎ	632	27.1	20.0	1.9
9 木	ごはん	牛乳	ほつけのねぎみそやき のりすあえ にくじやが	ぎゅうにゅう ほつけ みそ のり ぶたにく あつあげ	こめ ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう	にんにく しょうが ながねぎ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ こんにゃく さやいんげん	600	28.9	16.0	1.8
10 金	むぎごはん	牛乳	【めのあいごデーこんだて】 ひとみキラキラハヤシライス ブロッコリーとこんにゃくのサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいす チーズ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら ジャガイモ こめこのハヤシルウ こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす トマト かぼちゃ サラダこんにゃく ブロッコリー キャベツ	621	25.0	16.7	1.8
13 月	スポーツのひ									
14 火	むぎごはん	牛乳	セルフのそぼろどん フレンチポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なると	こめ おおむぎ さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも はるさめ ごまあぶら	しょうが たまねぎ ピーマン コーン にんじん もやし こまつな	613	22.5	18.8	1.6
15 水	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい いためナマル ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ なると とうふ みそ	こめ ラード パンこ さとう こむぎこ でんぶん ごまあぶら こめあぶら	コーン にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ だいこん ほししいたけ メンマ ながねぎ	625	24.8	20.2	1.9
16 木	ごはん	牛乳	【だい20かい えちご・けんしん SAKEまつりこんだて】 さばのソースやき だいこんきんぴら さけかすじる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ みそ	こめ さとう こめあぶら ごま ジャガイモ さけかす	しょうが にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん はくさい ながねぎ	611	26.8	18.4	1.9
17 金	キャロット こめこパン	牛乳	たらのりんごソースかけ あおだいすサラダ わふうポトフ	ぎゅうにゅう たら あおだいす とりにく ぶたにく	こめこパン こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん りんご しょうが キャベツ コーン たまねぎ だいこん だいこんば	593	29.7	22.0	2.5
20 月	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 あつあげのごまだれがけ れんこんのいそマヨサラダ あきいろとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ ごま さとう でんぶん ノンエッグ マヨネーズ さつまいも	れんこん キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん しめじ こんにゃく ごぼう ながねぎ	626	23.8	22.2	1.7
21 火	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのいためもの ローストかぼちゃ やさいともぞくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かまぼこ もぞく	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん キャベツ しめじ しょうが かぼちゃ もやし ほうれんそう ながねぎ	598	22.9	16.2	1.9
22 水	ゆでちゅうか めん	牛乳	みそラーメン くきわかめのサラダ てづくりさつまいものむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なると みそ くきわかめ とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さけかす ごまあぶら さつまいも さとう こめこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ もやし コーン	669	26.8	15.5	2.0
23 木	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ ごまゆかりあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とうふ うちまめ みそ	こめ こむぎこ ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ こめあぶら ごま ジャガイモ	こまつな もやし にんじん あかしづ だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	617	23.1	20.9	1.8
24 金	むぎごはん	牛乳	あきやさいのツナカレー あおだいすとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ だいす わかめ あおだいす ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう こめあぶら ジャガイモ カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ こまつな キャベツ コーン	675	23.0	20.6	1.8
27 月	ぶんかさい ふりかえきゅうようび									
28 火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのみそマヨやき ごもくきんぴら のつべいじる	ぎゅうにゅう めぎす みそ さつまあげ ちくわ かまぼこ あつあげ	こめ ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら さとう さといも でんぶん	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しめじ	597	24.4	13.8	2.3
29 水	ソフトめん	牛乳	かきたまじる おかかあえ のりしおビーンズ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ たまご こんぶ かつおぶし いりだいす あおのり	ソフトめん でんぶん ごめあぶら	たまねぎ えのきたけ ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	601	28.5	16.2	1.8
30 木	ごはん	牛乳	【しょくひんロスさくげんのひ こんだて】 ちくわのツナマヨやき ブロッコリーのサラダ だしまでまるごとエコなみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ こんぶ みそ	こめ ノンエッグ マヨネーズ ごま ごまあぶら さつまいも	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン ごぼう だいこん だいこんば	607	21.1	17.6	2.1
31 金	ケチャップ ライス	はつこうにゅう ストロベリー	【ハロウィンこんだて】 オムレツ ハロウィンサラダ パンキンスープ	ツナ はっこうにゅう どうにゅう かまぼこ ベーコン たまご しろいんげんまめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう タピオカ でんぶん だいすあぶら こめこ	トマトジュース たまねぎ コーン いちご キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ	571	22.1	11.7	2.1

一食平均エネルギー:615 Kcal たんぱく質:24.9 g 脂質:18.2 g 食塩:2.0 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。