

学校給食献立表

上越市立浦川原小学校

令和7年10月

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 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					
1	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー ^{カレーポテビーンズ} 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 こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	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	607	25.5	19.4	1.9
2	木	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ しらえ あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき だいす とりにく あおだいす とうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん さとう こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	にんじん えのきだけ しょうが もやし ほうれんそう コーン だいこん ながねぎ	608	25.6	19.3	1.8
3	金	あつきり しょくパン	牛乳	てづくりりんごジャム とりにくとじゃかいもの ケチャップがらめ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	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 ピーマン にんじん たまねぎ しめじ キャベツ コーン プロッコリー	599	26.8	20.8	2.5
6	月	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ：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 ツナ みそ かまぼこ とうふ	こめ さとう でんぶん こめあぶら さといも	たまねぎ ショウガ トマト にんじん キャベツ ピーマン えのきだけ ほうれんそう ながねぎ	588	23.0	18.7	2.0
7	火	ごはん	牛乳	ししゃものからあげ もやしのカレーふうみ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ うちまめ みそ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	もやし にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	594	24.0	18.3	1.9
8	水	ごはん	牛乳	セルフのそぼろどん フレンチポテト やさいともすくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かまぼこ もずく	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら	ショウガ たまねぎ ピーマン コーン にんじん もやし ほうれんそう ながねぎ	603	23.1	19.6	2.0
9	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりすあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ほっけ 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 ショウガ 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	591	30.3	16.6	1.8
10	金	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 プロッコリーと こんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいす	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 ごまあぶら	ショウガ にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ トマト サラダこんにゃく プロッコリー キャベツ	582	22.8	14.0	1.8
14	火	ごはん	牛乳	ギョーザ いためナムル ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ なると とうふ みそ	こめ こむぎこ でんぶん ごまあぶら こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にら ショウガ にんにく にんじん もやし だいこん メンマ ほししいだけ ながねぎ	603	22.8	18.9	1.9
15	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 でんぶん じゃがいも リエック 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	608	24.4	19.5	2.1
16	木	ごはん	牛乳	【えちご・けんしんSAKEまつり】 さばのソースやき ごもくきんびら 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 でんぶん こめあぶら じゃがいも さけかす	ショウガ 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	591	27.1	18.4	1.8
17	金	キャロット こめこパン	牛乳	【ふるさとこんだて】 しおこうじチキン やなぎばひまわりふうサラダ なますかぼちゃのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム かまぼこ	こめこパン でんぶん さつまいも リエック ヨネーズ はるさめ ごまあぶら	にんじん ショウガ にんにく かぼちゃ キャベツ コーン なますかぼちゃ ながねぎ	586	29.9	21.0	2.9
20	月	ごはん	牛乳	キャベツのそぼろいため ローストかぼちゃ わふうボトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	ショウガ にんじん しめじ キャベツ かぼちゃ たまねぎ だいこん こまつな	616	22.0	18.8	1.7
21	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 あつあげのおろしあんかけ 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 とうふ みそ	こめ さとう でんぶん リエック ヨネーズ さつまいも	だいこん れんこん キャベツ ほうれんそう コーン にんじん しめじ ごぼう ながねぎ	633	25.5	22.1	1.8
22	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン くきわかめのサラダ てづくりの さつまいもとうにゅうむしパン	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 ごまあぶら こめこ さとう さつまいも	にんにく ショウガ にんじん たまねぎ キャベツ メンマ ながねぎ にら もやし コーン	694	25.9	18.0	2.4
23	木	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 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ツナ だいす わかめ あおだいす	こめ こめあぶら さつまいも カレールウ こめこ さとう	ショウガ 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	674	21.6	17.6	2.0
24	金	ごはん	牛乳	かつおフライの ケチャップソースかけ こんぶあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう かつお こんぶ とうふ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう じゃがいも	こまつな もやし にんじん たまねぎ	566	23.5	14.8	2.1
27	月	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい はるさめサラダ はっぽうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると	こめ パンこ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら こめあぶら でんぶん	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう ショウガ もやし にんにく メンマ ほししいだけ はくさい	609	22.8	18.5	2.1
28	火	ごはん	牛乳	めぎすのもみじやき なますかぼちゃのいためもの きせつのっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす みそ ぶたにく かまぼこ ちくわ とうふ	こめ こめこ こめあぶら ごまあぶら さといも でんぶん	にんじん もやし なますかぼちゃ さやいんげん だいこん しめじ ながねぎ	557	25.1	12.7	1.8
29	水	ソフトめん	牛乳	きつねじる おかかあえ のりしおピーンズ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ かつおぶし いりだいす あおのり	ソフトめん でんぶん こめあぶら	たまねぎ ショウガ にんじん こまつな ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	583	27.0	15.1	1.8
30	木	ごはん	牛乳	【しょくひんロスさくげんのひ】 ちくわのツナマヨやき プロッコリーのサラダ だしまでまるごとみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ こんぶ だいす みそ	こめ リエック ヨネーズ ごまあぶら さつまいも	プロッコリー キャベツ にんじん コーン ごぼう だいこん だいこんば	627	23.5	19.3	2.3
31	金	ケチャップ ライス	のむ ヨーグルト (いちご)	とりにくのハーブやき ハロウィンサラダ とうにゅうパンキンスープ	ツナ のむヨーグルト とりにく かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう こめこ	トマト たまねぎ コーン いちご にんにく バジル キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ バセリ	566	27.5	10.8	2.7

一食平均エネルギー：604kcal

たんぱく質：25.0g

脂質：17.8g

食塩：2.0g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。