

# 学校給食献立表

令和7年10月

上越市立大島小学校

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	ホイコーロー カレーポテビーンズ 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 こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも 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	640	26.8	22.4	1.9
2 木	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ しらあえ あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう 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 じゃがいも	にんじん えのきたけ しょうが もやし ほうれんそう コーン だいこん ながねぎ	625	26.2	20.7	1.8
3 金	あつぎり しょくパン	牛乳	てづくりりんごジャム とりにくとじゃかいもの 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 ベーコン しろいんげんまめ	しょくパン さとう でんぶん ごめこ 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	641	29.1	23.0	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 しょうが トマト にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	605	24.3	19.5	2.1
7 火	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ 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 あおのり とうふ うちまめ みそ	こめ こむぎこ ノリッゲ ヨネーズ 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	599	23.7	22.5	1.8
8 水	むぎごはん	牛乳	セルフのそぼろどん フレンチチーズポテト やさいともすくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ かまぼこ もすく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも 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 ほうれんそう ながねぎ	595	23.3	19.5	1.9
9 木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりすあえ にくじゅが	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 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	596	30.4	16.7	1.9
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 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 おおむぎ 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 ごまあぶら	しょうが 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	585	22.9	14.8	1.7
14 火	ごはん	牛乳	ギョーザ いためナマル 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 しょうが 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	617	23.7	20.1	1.9
15 水	なめし	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 みそ	こめ さとう でんぶん じゃがいも ノリッゲ 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	23.7	19.0	3.0
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 とうにゅう	こめ さとう こめあぶら ごま じゃがいも 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	604	27.5	19.2	1.9
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 さつまいも ノリッゲ ヨネーズ はるさめ ごまあぶら	にんじん しょうが 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	579	30.0	20.6	3.0
21 火	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 ごま さとう でんぶん ノリッゲ ヨネーズ さつまいも	れんこん キャベツ ほうれんそう コーン にんじん だいこん しめじ ごぼう ながねぎ	649	26.2	23.6	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 ごまあぶら こめこ さとう さつまいも	にんにく しょうが 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	696	26.4	17.7	2.4
23 木	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 こめあぶら さつまいも カレールウ こめこ さとう	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	665	23.3	19.3	2.0
24 金	ごはん	牛乳	かつおフライの こまヶ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 ごま じゃがいも	こまつな もやし にんじん たまねぎ	575	23.9	15.9	1.9
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 ごま 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 しょうが もやし にんにく メンマ ほししいだけ はくさい	619	23.0	19.4	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 きせつのつべいじる	ぎゅうにゅう めぎす みそ ぶたにく かまぼこ ちくわ あつあげ	こめ ごま 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	580	26.4	14.9	2.0
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 かつおふし 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 えのきたけ こまつな ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	610	29.4	16.5	1.9
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 みそ	こめ ノリッゲ ヨネーズ ごま 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	628	23.0	19.7	2.3
31 金	ケチャップ ライス	のむ (いちご)	【ハロウィンこんだて】 オムレツ ハロウィンサラダ パンプキンスープ	ツナ のむヨーグルト たまご かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こめこ	トマト 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 バセリ	592	23.5	13.8	2.6

一食平均エネルギー : 614kcal

たんぱく質 : 25.6g

脂質 : 19.0g

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。