

令和7年10月

学 校 給 食 献 立 表

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	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 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 しょうパン	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 ベーコン しろいんげんまめ	しょうパン 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 ブロッコリー	641	29.1	23.0	2.5
6	月	ごはん	牛乳	【しょういくのひ・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 ノイグ マネーズ 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 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 ブロッコリーと 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 ブロッコリー	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 しょうが にんにく にんじん もやし だいこん メンマ ほししいたけ 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 ノイグ マネーズ	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 ノイグ マネーズ 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 ごま さとう でんぶん ノイグ マネーズ 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 ごま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 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 はっほうさい	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 ほししいたけ 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 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 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	【しょうひんロスさくげんのひ】 ちくわのツナマヨやき ブロッコリーのサラダ だしまでるごとみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ こんぶ みそ	こめ ノイグ マネーズ 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	628	23.0	19.7	2.3
31	金	ケチャップ ライス	のむ ヨーグルト (いちご)	【ハロウィンこんだて】 オムレツ ハロウィンサラダ パンブキンスープ	ツナ のむヨーグルト たまご かまぼこ ベーコン しろういんげんまめ 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。