

令和7年 10月分

学 校 給 食 献 立 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	水	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 にんじん だいこん きゅうり だいこん ごぼう えのきたけ まいたけ しめじ しらたき	611	23.2
2	木	ごはん	牛乳	ししゃものつがマस्टードやき さつまいものきんぴら あつあげとはくさいのみそじる	牛乳 子持ちししゃも さつま揚げ 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 さつまいも 米油 砂糖 ごま	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	593	23.6
3	金	しよくパン	牛乳	りんごジャム コーンフレークチキン ツナサラダ はくさいスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ウインナー	パン りんごジャム コーンフレーク 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん さやいんげん	606	30.5
6	月	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 うさぎがたハンバーグ れんこんのきんぴら おつきみだんごじる	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	米 砂糖 米油 さといも いももち	たまねぎ ★れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい 長ねぎ	637	22.0
7	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 くるまふのあげに きりぼしだいこんのツナあえ さつまじる	牛乳 ツナ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 車ふ でんぷん 米油 砂糖 さつまいも	★切干大根 もやし にんじん だいこん 長ねぎ こんにゃく	628	20.8
8	水	ごはん	牛乳	いかのサラサあげ あきおひたし かきたまじる	牛乳 いか 花がつつ ちくわ 卵	米 でんぷん 小麦粉 米油	しょうが 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	590	27.2
9	木	ごはん	牛乳	マーボーはるさめどん くきわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	米 春雨 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	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 とうもろこし	630	24.4
10	金	ごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 さけのみそマヨやき めにA(エー)いため ランドルトかんみそじる	牛乳 さけ みそ ベーコン 大豆 ちくわ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 じゃがいも	なす にんじん こまつな しらたき だいこん 長ねぎ	596	28.2
14	火	ごはん	牛乳	いわしのしょうがに ビーフンソテー さといものみそじる	牛乳 いわし ベーコン 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ビーフン 米油 ごま油 さといも	しょうが キャベツ にんじん ピーマン はくさい 長ねぎ	619	24.1
15	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ぶたにくのこうみいため のりずあえ しおこうじのうまみスープ	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ほうれん草 はくさい しめじ	597	27.0
16	木	ごはん	牛乳	あつやきたまご はるさめサラダ だいこんとあつあげの オイスターソースに	牛乳 卵 わかめ 豚肉 厚揚げ	米 春雨 ごま油 砂糖 ごま 米油	キャベツ きゅうり だいこん にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく	655	26.7
17	金	おぎごはん	牛乳	あきのみかくカレー あおだいずサラダ	牛乳 鶏肉 青大豆	米 大麦 さつまいも 米油 小麦粉 植物油 オリーブ油	たまねぎ ★れんこん にんじん エリンギ りんご キャベツ とうもろこし	640	21.0
20	月	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～近畿地方～ たちうおフライ みずなのおひたし あすかなべ	牛乳 たちうお かつお節 鶏肉 豆腐 みそ	米 パン粉 小麦粉 米油	もやし みずな にんじん だいこん えのきたけ ごぼう 葉ねぎ ★干しいたけ	639	26.4
21	火	ごはん	牛乳	あつあげのピリからいため いとかまとわかめのサラダ ちゅうかたまごスープ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ わかめ かまぼこ 卵	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	もやし にんじん しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ えのきたけ ほうれん草	609	25.3
22	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ やさしいりシューマイ じゃこサラダ	牛乳 豚肉 なたと みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ	中華麺 米油 小麦粉 砂糖 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	639	29.4
23	木	ごはん	牛乳	ささかまのおこのみやき きりぼしだいこんの やしそばふういため カレーにくじゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 ハム 豚肉	米 米油 じゃがいも 砂糖	★切干大根 キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ しらたき さやいんげん	599	24.6
24	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 白いんげん ベーコン 豆乳	米粉パン じゃがいも パン粉 米油 オリーブ油 米粉	にんじん キャベツ もやし ブロッコリー たまねぎ さやいんげん とうもろこし	651	25.1
27	月	さつまいも ごはん	牛乳	しろみざかなのりんごソースがけ こんがりきつねのわふうサラダ なめこのみそじる	牛乳 メルルーサ 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 さつまいも でんぷん 米油 砂糖 りごま	りんご たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ★だいこん なめこ こまつな 長ねぎ	610	25.1
28	火	ごはん	牛乳	てづくりちぐさやき ブロッコリーのマヨネーズあえ とうふのみそじる	牛乳 ひじき ツナ 卵 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ とうもろこし さやいんげん ブロッコリー もやし にんじん こまつな	610	24.8
29	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース れんこんシャキシャキサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフト麺 オリーブ油 砂糖 米粉 米油	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト ★れんこん キャベツ みずな とうもろこし	656	28.9
30	木	ごはん	牛乳	あつあげのやくみソースがけ ゆかりあえ とりだんごじる	牛乳 厚揚げ かつお節 鶏肉 みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	長ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん ゆかり粉 たまねぎ しめじ	605	24.4
31	金	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ わかめスープ パンプキンパバロア	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく しらたき たけのこ ほうれん草 もやし にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし かぼちゃ	623	24.7

一食平均エネルギー:620 Kcal

たんぱく質:25.3 g

脂質:18.9 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。