

令和7年 10月分 学校給食こんだて表 [柿崎小学校] 上越市教育委員会

日	曜	献立		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		あつあげのやくみソースかけ(4年~2個) だいこんサラダ とりだんごじる	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし とりだんご とうふ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ながねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ えのきだけ はくさい	620	24.9	
2	木	ごはん		いかのさらさあげ あきおひたし かきたまじる	ぎゅうにゅう いか たまご	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん しめじ たまねぎ ほうれんそう	602	25.6	
3	金	ごはん		さばのねぎしおやき たくあんあえ きのこじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ	こめ ごま	ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん えのきだけ しめじ みずな こんにゃく	647	26.1	
6	月	ごはん		【じゅうごやこんだて】 うさぎさんハンバーグ ほうれんそうのサラダ おつきみだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ あぶらあげ	こめ さとう いもち	たまねぎ トマト にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい ごぼう ながねぎ	629	22.3	
7	火	ごはん		マーボーはるさめどん くわわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく くわわかめ ヨーグルト	こめ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん たけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく もやし きゅうり コーン	607	23.2	
8	水	ごはん		カレーポテトコロケ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう	こめこパン じゃがいも さとう パンこ あぶら オリーブゆ しろいんげんまめ こめこ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり さやいんげん	641	24.9	
9	木	ごはん		とりのてりやき キャベツのごまネーズあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ しめじ こまつな	619	27.8	
10	金	ごはん		【めのあいごデー】 さけのみそマヨやき めにA(ええ)いため ランドルトかんみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ ベーコン ちくわ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう じゃがいも	なす にんじん こまつな もやし だいこん えのきだけ ながねぎ	612	28.6	
14	火	ごはん		いわしのしょうがに れんこんきんぴら さといものみそしる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう みずあめ あぶら ごま さといも	しょうが れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい ながねぎ	614	23.2	
15	水	ごはん		【げんえんのひ】 ぶたにくのこうみいため のりすあえ うまみたっぷりしおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん はくさい えのきだけ こんにゃく	611	25.9	
16	木	ごはん		ししゃものからあげ(4年~2尾) ビーフソテー だいこんのスープ	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン あつあげ かまぼこ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら ピーン ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ にんじん ビーマン だいこん チンゲンサイ きくらげ	615	25.9	
17	金	ごはん		あきあじカレー あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず	こめ さつまいも あぶら カレールウ オリーブゆ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	651	20.3	
20	月	ごはん		【ふるさとこんだて】 くるまぶのあげに(5年~2個) ちぐさあえ さつまじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ みそ だいず	こめ ふ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	580	20.1	
21	火	ちゅうかめん		みそラーメンスープ やさしいシュウマイ(5年~2個) じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ とりにく ちりめんじゃこ	ちゅうかめん あぶら パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ メンマ コーン キャベツ ほうれんそう こまつな	639	28.7	
22	水	しよくパン		りんごジャム さくさくフレークチキン ツナサラダ はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウィナー	パン りんごジャム ノンエッグマヨネーズ パンこ コーンフレーク あぶら さとう じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん	606	27.5	
23	木	ごはん		あつあげのピリからいため わかめサラダ ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ かまぼこ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ しょうが だいこん きゅうり たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	599	23.9	
24	金	ごはん		【あじめぐり~きんき~】 たちうおフライ みずなサラダ あすかなべ	ぎゅうにゅう たちうお とりにく とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま	みずな キャベツ にんじん もやし だいこん えのきだけ ごぼう はねぎ	655	26.3	
27	月	うみ こ おんがくかい ふりかえ きゅうぎょうび 海っ子音楽会振替休業日								
28	火	ソフトめん		ビーンズミートソース れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ トマト れんこん キャベツ コーン	677	27.0	
29	水	ごはん		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	ぎゅうにゅう たまご わかめ ぶたにく あつあげ	こめ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら ごま	もやし きゅうり だいこん にんじん チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく	655	26.8	
30	木	さつまいも ごはん		しろみざかなのりんごソースかけ こんがりきつねのわふうサラダ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ さつまいも かたくりこ あぶら さとう ごま	りんご たまねぎ キャベツ にんじん はくさい なめこ こまつな ながねぎ	618	25.1	
31	金	ごはん		セルフのピピンバ(にく&ナムル) わかめスープ かぼちゃプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま タルト	しょうが にんにく こんにゃく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン かぼちゃ	700	25.8	

一食平均エネルギー：628 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：20.0 g

食塩：2.2 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

○10月の地場産食材は「さつまいも」「越の丸なす」です。

旬の食材をおいしくいただきましょう！

令和7年 10月分 学校給食こんだて表〔下黒川小学校〕上越市教育委員会

日	曜	献立		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		あつあげのやくみソースがけ(4年~2個) だいこんサラダ とりだんごじる	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし とりだんご とうふ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ながねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ はくさい	620	24.9	
2	木	ごはん		いかのさらさあげ あきおひたし かきたまじる	ぎゅうにゅう いか たまご	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん しめじ たまねぎ ほうれんそう	602	25.6	
3	金	ごはん		さばのねぎしおやき たくあんあえ きのこじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ	こめ ごま	ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん えのきたけ しめじ みずな こんにゃく	647	26.1	
6	月	ごはん		【じゅうごやこんだて】 うさぎさんハンバーグ ほうれんそうのサラダ おつきみだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ あぶらあげ	こめ さとう いもち	たまねぎ トマト にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい ごぼう ながねぎ	629	22.3	
7	火	ごはん		マーボーはるさめどん くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ヨーグルト	こめ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん たけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく もやし きゅうり コーン	607	23.2	
8	水	ごはん	キャロットパン	カレーポテトクロック 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	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう	こめごパン じゃがいも さとう パンこ あぶら オリーブゆ しろいんげんまめ こめこ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり さやいんげん	641	24.9	
9	木	ごはん		とりのてりやき キャベツのごまネーズあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ しめじ こまつな	619	27.8	
10	金	ごはん		【めのあいごデー】 さけのみそマヨやき めにA(ええ)いため ランドルトかんみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ ベーコン ちくわ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう じゃがいも	なす にんじん こまつな もやし だいこん えのきたけ ながねぎ	612	28.6	
14	火	ごはん		いわしのしょうがに れんこんきんぴら さといものみそしる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう みずあめ あぶら ごま さといも	しょうが れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい ながねぎ	614	23.2	
15	水	ごはん		【げんえんのひ】 ぶたにくのこうみいため のりすあえ うまみたっぷりしおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん はくさい えのきたけ こんにゃく	611	25.9	
16	木	ごはん		ししゃものからあげ(4年~2尾) ピーフンソテー だいこんのスープ	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン あつあげ かまぼこ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら ピーフン ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン だいこん チンゲンサイ きくらげ	615	25.9	
17	金	ごはん		あきあじカレー あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず	こめ さつまいも あぶら カレールウ オリーブゆ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	651	20.3	
20	月	ごはん		【ふるさとこんだて】 くるまふのあげに(5年~2個) ちくさあえ さつまじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ みそ だいず	こめ ふ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	580	20.1	
21	火	ちゅうかめん		みそラーメンスープ やさしいシュウマイ(5年~2個) じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ とりにく ちりめんじゃこ	ちゅうかめん あぶら パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ メンマ コーン キャベツ ほうれんそう こまつな	639	28.7	
22	水	しよくパン		りんごジャム さくさくフレークチキン ツナサラダ はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウィナー	パン りんごジャム ノンエッグマヨネーズ パンこ コーンフレーク あぶら さとう じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん	606	27.5	
23	木	ごはん		あつあげのピリからいため わかめサラダ ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ かまぼこ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ しょうが だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	599	23.9	
24	金	ごはん		【あじめぐり~きんき~】 たちうおフライ みずなサラダ あすかなべ	ぎゅうにゅう たちうお とりにく とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま	みずな キャベツ にんじん もやし だいこん えのきたけ ごぼう はねぎ	655	26.3	
27	月	文化祭振替休業日 ぶんかさい ふりかえ きゅうぎょうび								
28	火	ソフトめん		ビーンズミートソース れんコーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ トマト れんこん キャベツ コーン	677	27.0	
29	水	ごはん		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	ぎゅうにゅう たまご わかめ ぶたにく あつあげ	こめ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら ごま	もやし きゅうり だいこん にんじん チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく	655	26.8	
30	木	さつまいも ごはん		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 なめこのみそしる	ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ さつまいも かたくりこ あぶら さとう ごま	りんご たまねぎ キャベツ にんじん はくさい なめこ こまつな ながねぎ	618	25.1	
31	金	ごはん		セルフのピビンバ(にく&ナムル) わかめスープ かぼちゃプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま タルト	しょうが にんにく こんにゃく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン かぼちゃ	700	25.8	

一食平均エネルギー：628 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：20.0 g

食塩：2.2 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

○10月の地場産食材は「さつまいも」「越の丸なす」です。
旬の食材をおいしくいただきましょう！

令和7年 10月分 学校給食こんだて表 [上下浜小学校] 上越市教育委員会

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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		あつあげのやくみソースかけ(4年~2個) だいこんサラダ とりだんごじる	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし とりだんご とうふ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ながねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ はくさい	620	24.9
2	木	ごはん		いかのさらさあげ あきおひたし かきたまじる	ぎゅうにゅう いか たまご	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん しめじ たまねぎ ほうれんそう	602	25.6
3	金	ごはん		さばのねぎしおやき たくあんあえ きのこじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ	こめ ごま	ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん えのきたけ しめじ みずな こんにゃく	647	26.1
6	月	ごはん		【じゅうごやこんだて】 うさぎさんハンバーグ ほうれんそうのサラダ おつきみだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ あぶらあげ	こめ さとう いもち	たまねぎ トマト にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい ごぼう ながねぎ	629	22.3
7	火	ごはん		マーボーはるさめどん くわわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく くわわかめ ヨーグルト	こめ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん たけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく もやし きゅうり コーン	607	23.2
8	水	ごはん	こめこの キャロットパン	カレーポテトコロケ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう	こめこパン じゃがいも さとう パンこ あぶら オリーブゆ しろいんげんまめ こめこ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり さやいんげん	641	24.9
9	木	ごはん		とりのてりやき キャベツのごまネーズあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ しめじ こまつな	619	27.8
10	金	ごはん		【めのあいごデー】 さけのみそマヨやき めにA(ええ)いため ランドルトかんみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ ベーコン ちくわ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう じゃがいも	なす にんじん こまつな もやし だいこん えのきたけ ながねぎ	612	28.6
14	火	ごはん		いわしのしょうがに れんこんきんぴら さといものみそしる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう みずあめ あぶら ごま さといも	しょうが れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい ながねぎ	614	23.2
15	水	ごはん		【げんえんのひ】 ぶたにくのこうみいため のりすあえ うまみたっぷりしおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん はくさい えのきたけ こんにゃく	611	25.9
16	木	ごはん		ししゃものからあげ(4年~2尾) ビーフソテー だいこんのスープ	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン あつあげ かまぼこ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら ビーフ ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン だいこん チンゲンサイ きくらげ	615	25.9
17	金	ごはん		あきあじカレー あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず	こめ さつまいも あぶら カレールウ オリーブゆ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	651	20.3
20	月	ごはん		【ふるさとこんだて】 くるまふのあげに(5年~2個) ちくさあえ さつまじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ みそ だいず	こめ ふ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	580	20.1
21	火	ちゅうかめん		みそラーメンスープ やさしいシュウマイ(5年~2個) じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ とりにく ちりめんじゃこ	ちゅうかめん あぶら パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ メンマ コーン キャベツ ほうれんそう こまつな	639	28.7
22	水	しよくパン		りんごジャム さくさくフレークチキン ツナサラダ はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウィナー	パン りんごジャム ノンエッグマヨネーズ パンこ コーンフレーク あぶら さとう じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん	606	27.5
23	木	ごはん		あつあげのピリからいため わかめサラダ ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ かまぼこ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ しょうが だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	599	23.9
24	金	ごはん		【あじめぐり~きんき~】 たちうおフライ みずなサラダ あすかなべ	ぎゅうにゅう たちうお とりにく とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま	みずな キャベツ にんじん もやし だいこん えのきたけ ごぼう はねぎ	655	26.3
27	月	ごはん		ささかまのおこのみやき(5年~2枚) きりぼしだいこんのやきそばふう にくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまほこ あおのり かつおぶし ハム ぶたにく	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも さとう	きりぼしだいこん にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ しめじ こんにゃく さやいんげん	642	24.2
28	火	ソフトめん		ビーンズミートソース れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ トマト れんこん キャベツ コーン	677	27.0
29	水	ごはん		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	ぎゅうにゅう たまご わかめ ぶたにく あつあげ	こめ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら ごま	もやし きゅうり だいこん にんじん チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく	655	26.8
30	木	さつまいも ごはん		しろみざかなのりんごソースかけ こんがりきつねのわふうサラダ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ さつまいも かたくりこ あぶら さとう ごま	りんご たまねぎ キャベツ にんじん はくさい なめこ こまつな ながねぎ	618	25.1
31	金	ごはん		セルフのピピンバ(にく&ナムル) わかめスープ かぼちゃプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま タルト	しょうが にんにく こんにゃく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン かぼちゃ	700	25.8

一食平均エネルギー：629 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：20.0 g

食塩：2.2 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

○10月の地場産食材は「さつまいも」「越の丸なす」です。

旬の食材をおいしくいただきましょう！