

令和7年 10月分

学校給食こんだて表

[大潟町小]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	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 ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら ねりごま 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	632	27.1
2	木	麦ごはん	牛乳	セルフのそぼろどん フレンチチーズポテト やさいともずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 豆乳シュレッド かまぼこ もずく	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	606	21.7
3	金	ジャンボ遠足							
6	月	ごはん	牛乳	【食育の日献立:十五夜】 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 ラード 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 ながねぎ	625	24.3
7	火	ごはん	牛乳	ししやものいそべあげ ごまこんぶあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ししやも あおのり こんぶ とうふ うちまめ みそ	こめ こめこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	615	22.8
8	水	キャロット 米粉パン	牛乳	【ふるさと献立】 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 ノンエッグマヨネーズ 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	599	27.7
9	木	ごはん	牛乳	ほつけのねぎみそやき のりずあえ にくじやが	ぎゅうにゅう ほつけ 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	591	28.4
10	金	麦ごはん	牛乳	【目のあいごーー献立】 ひとみキラキラ ハヤシライス ブロッコリーのこんにゃくサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおたいす チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこの ハヤシルウ さとう 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 トマト かぼちゃ サラダこんにゃく ブロッコリー キャベツ	627	25.0
14	火	ごはん	牛乳	【げんえんの日献立】 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 ノンエッグマヨネーズ さつまいも	れんこん キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん しめじ ごぼう ながねぎ	620	24.1
15	水	ごはん	牛乳	ふとまきたまご 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 小麦でん粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	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	587	23.2
16	木	ごはん	牛乳	にくしゅうまい いためナマル ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく なると とうふ みそ	こめ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら こむぎこ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ もやし しょうが だいこん ほししいたけ メンマ ながねぎ	611	24.7
17	金	ごはん	牛乳	【第20回越後・謙信SAKEまつり】 さばのソースやき ごもくきんぴら 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	614	27.0
21	火	麦ごはん	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 スキムミルク なまクリーム	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも 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	652	23.0
22	水	厚切り食パン	牛乳	てづくりりんごジャム とりにくとじやがいもの 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 レモンかじゅう ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー	606	25.6
23	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン くきわかめのサラダ てづくりさつまいものむしパン	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 さつまいも さとう こめこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ もやし コーン	663	25.3
27	月	ごはん	牛乳	かつおフライの ごまケチャップソースかけ もやしのカレーふうみ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう かつお 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	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ	601	25.1
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 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 なますかぼちゃんやいんげん だいこん しめじ ながねぎ	597	25.0
29	水	ごはん	牛乳	【食品ロスさくげんの日】 ちくわのツナマヨやき ブロッコリーのサラダ だしまでまるごとエコなみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ こんぶ だいす みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ 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	610	21.4
30	木	ソフト麺	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 ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	574	27.2
31	金	ケチャップ ライス	発酵乳 (ストロベリー)	【ハロウイン献立】 オムレツ ハロウインサラダ パンプキンスープ	ツナ はっこうにゅう スキムミルク 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 タビオカでんぶん だいす あぶら こめこ	トマトジュース 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	589	21.3

一食平均エネルギー: 612 Kcal

たんぱく質: 24.7 g

脂質: 18.1 g

食塩: 1.9 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。ご了承ください。