

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 だいず とうふ なると | こめ ごまあぶら さとう でんぷん 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 だいず 豆乳シュレツド かまぼこ もずく | こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん 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 でんぷん 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 | ししゃものいそべあげ ごまこんぶあえ みそけんちんじる | ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こんぶ とうふ うちめめ 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 是るさめ 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 | ほっけのねぎみそやき のりずあえ 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 | 591 | 28.4 |
| 10 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | 【目のあいごデー献立】 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 あおだいず 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 でんぷん 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 だいず 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 いためナムル 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 でんぷん 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 あおだいずとわかめのサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ツナ だいず わかめ あおだいず 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 | しよくパン さとう でんぷん 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 だいず 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 でんぷん | 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 | 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 だいず 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 いりだいず あおのり | ソフトめん でんぷん 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) | 【ハロウィン献立】 オムレツ ハロウィンサラダ 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 タピオカでんぷん だいずあぶら 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〇157・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。