

令和7年 10月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔吉川小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩	
		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	Kcal	g	g	g
1	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテト ごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ なた	こめ ごまあぶら さとう でんぱん じゃがいも こめあぶら 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	631	25.6	20.6	1.8
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 とりにく がんもどき あおだいず とうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぱん 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 ほうれんそう コーン だいこん ながねぎ	635	25.1	20.3	1.8
3	金	むぎごはん	牛乳	セルフのそぼろどん カレーポテトビーンズ やさしいもずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ もずく	こめ おおむぎ さとう こめあぶら でんぱん じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん コーン もやし ほうれんそう ながねぎ	600	23.7	17.7	1.9
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 やさしいのみそいため 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 でんぱん 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 えのきたけ ながねぎ	603	23.1	18.7	1.9
7	火	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ ごまこんがえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こんが とうふ うちまめ みそ	こめ こむぎこ ごま ノイッグマネーズ こめあぶら 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	609	22.7	20.3	1.7
8	水	キャロット こめこ 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 ノイッグマネーズ 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	603	27.8	23.9	2.7
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	598	28.9	15.8	1.8
10	金	むぎごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 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 ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう 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 こんにゃく キャベツ ブロッコリー ブルーベリー	625	22.7	14.6	1.7
14	火	ごはん	牛乳	のりつくだに あつやきたまご ポテトサラダ めぎすのつみれじる	あおのり ぎゅうにゅう たまご めぎす だいず みそ	こめ みずあめ さとう じゃがいも ノイッグマネーズ	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	601	24.3	16.1	2.1
15	水	しょくパン	牛乳	てづくりりんごジャム とりにくと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 だいず とうにゅう	しょくパン さとう でんぱん 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 キャベツ しめじ コーン ブロッコリー	633	29.2	22.6	2.3
16	木	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 なた とうふ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぱん ごまあぶら こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ なら 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	606	23.4	18.4	1.7
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 こめこ 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	620	27.1	20.8	1.9
21	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 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 でんぱん ノイッグマネーズ さつまいも	れんこん キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん しめじ ごぼう ながねぎ	615	23.4	21.0	1.6
22	水	ごはん	牛乳	かつおフライのごまケチャップソース 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 みそ とうふ わかめ	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	592	24.2	15.7	2.2
23	木	むぎごはん	牛乳	あきやさしいのツナカレー 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	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら じゃがいも カレールウ 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	670	23.8	19.0	2.0
24	金	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 なた 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 さつまいも さとう	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	674	25.5	17.7	2.0
27	月	ごはん	牛乳	【食品ロス削減の日】 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 こんが だいず みそ	こめ ノイッグマネーズ 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	591	20.4	16.8	1.9
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 ノイッグマネーズ ごまあぶら さといも でんぱん	にんじん もやし だいこん なますかぼちゃ しめじ さやいんげん ながねぎ	587	24.3	15.5	1.7
29	水	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい はるさめサラダ はっぼうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なた	こめ ラード パンこ さとう こむぎこ ごま はるさめ ごまあぶら こめあぶら でんぱん	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	607	22.3	17.7	1.9
30	木	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 たまご かまぼこ ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら でんぱん だいずあぶら 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	584	22.3	12.2	2.1
31	金	ソフト麺	牛乳	かきたまじる だいずとこごかなのごまがらめ おかかあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ たまご だいず かたくちいわし かつおぶし	ソフトめん でんぱん さつまいも こめあぶら さとう ごま	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	653	30.7	16.2	2.2

一食平均エネルギー：616 Kcal たんぱく質：24.8 g 脂質：18.2 g 食塩：2.0 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。