

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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 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 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 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 あおだいす とうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん さとう こめあぶら ごま じゃがいも	にんじん えのきだけ 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	むきごはん	牛乳	セルフのそぼろどん カレーポテトビーンズ やさいともずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かまぼこ もずく	こめ おおむぎ さとう こめあぶら でんぶん 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 えのきだけ 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 うちまめ みそ	こめ こむぎこ ごま ノンエッグ マヨネーズ 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	603	27.8	23.9	2.7
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	598	28.9	15.8	1.8
10 金	むきごはん	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 あおだいす	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 だいす みそ	こめ みずあめ さとう 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	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 だいす とうにゅう	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 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 なると とうふ みそ	こめ ラード こむぎこ だいすあぶら でんぶん ごまあぶら こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にら 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 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	むきごはん	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	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 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 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 ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら さといも でんぶん	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	やさいしゅうまい はるさめサラダ はっぽうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると	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 でんぶん	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 プライス	牛乳	【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 でんぶん だいすあぶら 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 だいすとこざかなのごまがらめ おかかええ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ たまご だいす かたくちいわし かつおぶし	ソフトめん でんぶん さつまいも こめあぶら さとう ごま	たまねぎ えのきだけ 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。