

令和7年 10月分

# 学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔中郷小〕上越市教育委員会

みのりのあきをむかえ、しゅんのやさいやくだもの、さかななどがおみせにならんでいます。  
きゅうしょくでも、さつまいも、だいこん、はくさい、りんごなどのあきのみかくがとうじょうするよていです。あきのみかくを  
あじわいましょう。

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	キャロット こめこパン	牛乳	たらのりんごソースかけ あおだいずサラダ わふうポトフ	ぎゅうにゅう たら あおだいず とりにく ぶたにく	こめこパン こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんじん りんご しょうが キャベツ コーン たまねぎ だいこん だいこんば	594	30.4	21.7	2.6
2	木	ごはん	牛乳	あつやきたまご 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 じゃがいも ノエッグマヨネーズ	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	598	23.6	16.7	2.0
3	金	ごはん	牛乳	とりにくのしおこうじやき なますかぼちゃのツナいため さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご みそ だいず	こめ だいずあぶら でんぷん こめあぶら さつまいも さとう	しょうが にんにく なますかぼちゃ にんじん もやし ピーマン だいこん えのきたけ ながねぎ	613	24.5	19.4	1.8
6	月	ごはん	牛乳	【しょくいんのひこんだて:じゅうごや】 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 ちくわ 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	586	22.3	16.3	2.0
7	火	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ やさいとツナのしらあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず みそ とりにく あおだいず とうふ ツナ あぶらあげ	こめ でんぷん さとう こめあぶら 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	631	25.2	20.1	1.8
8	水	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 こんにやく さやいんげん	595	28.8	15.7	1.8
9	木	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 ごま こめあぶら ねりごま	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	633	27.1	20.0	1.9
10	金	むぎごはん	牛乳	【めのあいごデーこんだて】 ひとみキラキラハヤシライス ブロッコリーとこんにやくのサラダ 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 こめこ こめあぶら じゃがいも こめこハヤシルウ さとう 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 サラダこんにやく ブロッコリー キャベツ	622	25.0	16.7	1.9
13	月	スポーツのひ									
14	火	むぎごはん	牛乳	セルフのそぼろどん フレンチポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると	こめ おおむぎ さとう こめあぶら はるさめ でんぷん じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ ほししいたけ ピーマン コーン にんじん もやし こまつな	606	22.6	18.9	1.7
15	水	あつぎり しょくパン	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 とうにゅう しろいんげんまめ	しょくパン 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 しめじ コーン ブロッコリー	604	26.3	21.4	2.4
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 だいずあぶら でんぷん 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 ながねぎ だいこん ほししいたけ メンマ	605	23.4	18.2	1.7
17	金	ごはん	牛乳	【だい20かい えちご・けんしん SAKEまつりこんだて】 さばのソースやき ごもくごまきんぴら 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	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 こんにやく さやいんげん はくさい ながねぎ	603	26.4	17.9	1.9
20	月	がくしゅうはっぴょうかい ふりかえきゅうぎょうび									
21	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 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	641	25.7	23.0	1.6
22	水	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ ごまゆかりあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とうふ うちまめ	こめ こめこ ごまあぶら ノエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも	こまつな もやし にんじん あかしそ だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ	608	22.3	20.4	1.4
23	木	ゆで ちゅうかめん	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	16.6	1.9
24	金	むぎごはん	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	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	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	644	22.1	17.8	1.7
27	月	ごはん	牛乳	【しょくひんロスさくげんげっかん にちなんだこんだて】 ちくわのツナマヨやき ブロッコリーのサラダ だしまでまろごとエコなみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ こんば だいず みそ	こめ ノエッグマヨネーズ 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	613	21.6	18.0	2.1
28	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのみそマヨやき かわりきんぴら のつべいじる	ぎゅうにゅう めぎす みそ ぶたにく さつまあげ かまぼこ あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう さといも でんぷん	にんじん ごぼう こんにやく もやし だいこん しめじ	592	26.3	14.2	2.1
29	水	ケチャップ ライス	はっこうにゅう ストロベリー	【ハロウィンこんだて】 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 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	556	21.3	10.9	2.0
30	木	ソフトめん	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	596	28.2	16.0	1.8
31	金	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい 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 なると	こめ ラード パンこ さとう こむぎこ でんぷん はるさめ ごまあぶら ごま こめあぶら	コーン にんじん たまねぎ はくさい 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	605	22.4	17.8	1.9

一食平均エネルギー:610 Kcal

たんぱく質:24.8 g

脂質:18.0 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。