

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ど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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 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					
1	水	キャロット ごめこパン	牛乳	たらのりんごソースかけ あおだいすサラダ わふうボトフ	ぎゅうにゅう たら あおだいす とりにく ぶたにく	こめこパン こめあぶら さとう でんぶん 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 だいす 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 だいす	こめ だいすあぶら でんぶん 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	【しょくいくのひこんだて: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	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 だいす みそ とりにく あおだいす とうふ ツナ あぶらあげ	こめ でんぶん 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 さとう じやがいも 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	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 だいす とうふ なると	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じやがいも 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	【めのいごーこんだて】 ひとみキラキラハヤシライス ブロッコリーとこんにゃくのサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいす 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 サラダこんにゃく 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 だいす なると	こめ おおむぎ さとう こめあぶら はるさめ でんぶん じやがいも 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 でんぶん こめこ じやがいも 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 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 じやがいも 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	603	26.4	17.9	1.9
20	月	がくしゅうはっぴょううかい ふりかえきゅうようび									
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かけ 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 じやがいも	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 さとう こめあぶら じやがいも 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つかん 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 のっぺいじる	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 でんぶん	にんじん ごぼう こんにゃく 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 はつこうにゅう ストロベリー	牛乳	【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	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	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 でんぶん 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O157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。