

令和7年 10月分 学校給食こんだて表

〔清里小〕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
		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	ホイコロー カレー・ポテトビーンズ ごまみそスープ	きゅうにゅう 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	635	27.1
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	きゅうにゅう がんもどき とりにく 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 えのきたけ しょうが ほうれんそう コーン だいこん ながねぎ	632	25.5
3	金	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 とうにゅうクリームスープ	きゅうにゅう とりにく ペーコン 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	608	26.6
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	きゅうにゅう 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 ピーマン えのきたけ ながねぎ にんにく	628	24.6
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	きゅうにゅう ししゃも あおのり こんぶ とうふ うちまめ みそ	こめ こめこ ノリック 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	617	23.0
8	水	麦ごはん	牛乳	【日の愛護元一献立】 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	きゅうにゅう 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	25.1
9	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりすあえ にくじやが	きゅうにゅう 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	597	28.6
10	金	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	きゅうにゅう とりにく ハム かまぼこ	こめこパン さつまいも ノリック 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	600	27.8
14	火	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	きゅうにゅう たまご めぎす あぶらあげ だいす みそ	こめ さとう じゃがいも ノリック 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	23.7
15	水	麦ごはん	牛乳	あきやさいカレー あおだいすいりサラダ ヨーグルト	きゅうにゅう 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	666	23.4
16	木	ごはん	牛乳	【食品ロス削減献立】 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	きゅうにゅう ちくわ ツナ こんぶ だいす みそ	こめ ノリック 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	611	21.6
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	きゅうにゅう 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	605	26.5
20	月	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	きゅうにゅう 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 ほししいたけ メンマ ながねぎ	593	22.1
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	きゅうにゅう 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 ノリック 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	621	24.5
22	水	ごはん	牛乳	キャベツのそぼろいため ローストかぼちゃ わふうポトフ	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん キャベツ しめじ しょうが かぼちゃ たまねぎ だいこん だいこんば	607	20.7
23	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン くきわかめのちゅうかサラダ てづくりさつまいものむしパン	きゅうにゅう 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 さけかす 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	673	25.9
24	金	麦ごはん	牛乳	セルフのそぼろどん フレンチとうにゅうチーズポテト やさいともすくのスープ	きゅうにゅう ぶたにく だいす かまぼこ もずく とうにゅうシレット	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん 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	605	21.7
28	火	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	きゅうにゅう 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	605	21.9
29	水	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	きゅうにゅう 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 でんぶん	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	590	24.1
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	きゅうにゅう 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	615	29.4
31	金	ケチャップ ライス	のむ ヨーグルト (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 とうにゅうパンプキンスープ	ツナ のむヨーグルト 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 でんぶん だいすあぶら マカロニ こめこ	トマトジュース たまねぎ コーン キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ いちごかじゅう	598	22.9

一食平均エネルギー: 616 Kcal

たんぱく質: 24.6 g

脂質: 18.5 g

食塩: 1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。