

学 校 給 食 こ ん だ て

[三和小] 上越市教育委員会

| 日 | 曜 | 献 立 名 | | 使 用 材 料 名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 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 | 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 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 | 621 | 25.9 | 19.4 | 1.93 |
| 2 | 木 | ごはん | 牛乳 | しろみざかなのわふうあんかけ ごまゆかりあえ じやがいもとわかめのみそしる | ぎゅうにゅう たら とうふ あぶらあげ わかめ みそ | こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま じやがいも | たまねぎ えのきだけ もやし キャベツ にんじん しめじ ながねぎ あかしそ | 596 | 25.0 | 17.9 | 1.811 |
| 3 | 金 | キャロット こめこパン | 牛乳 | しおこうじチキン かぼちゃとさつまいものサラダ みそストローネ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいす みそ | こめこパン さつまいも ノンエッグマヨネーズ こめあぶら マカロニ | にんじん しょうが にんにく かぼちゃ キャベツ コーン たまねぎ だいこん しめじ トマト | 604 | 30.7 | 21.3 | 2.525 |
| 6 | 月 | ごはん | 牛乳 | 【食育の日こんだて: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 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 えのきだけ ながねぎ | 626 | 24.3 | 20.3 | 2.0 |
| 7 | 火 | ごはん | 牛乳 | ししやものいそべあげ ごまこんぶあえ みそけんちんじる | ぎゅうにゅう ししやも みそ あおのり こんぶ とうふ | こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま じやがいも ごまあぶら | ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ | 586 | 21.4 | 20.2 | 1.641 |
| 8 | 水 | ごはん | 牛乳 | やきぎょううざ きりぼしだいこんのいためナムル ごもくちゅうかに | 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 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 きりぼしだいこん だいこん ほししいたけ メンマ ながねぎ | 612 | 22.4 | 17.8 | 1.735 |
| 9 | 木 | 【目の愛護デー献立】 10月10日は目の愛護デーです。目の健康を守るために良い「緑黄色野菜（色の濃い野菜）」を取り入れました。 | | | | | | | | | |
| 10 | | むぎごはん | 牛乳 | 【目のあいごデーこんだて】 ひとみキラキラ ハヤシライス プロッコリーのこんにゃくサラダ ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいす | こめ おおむぎ こめあぶら じやがいも 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 プロッコリー キャベツ ぶどうかじゅう | 624 | 22.3 | 14.5 | 1.613 |
| 11 | 金 | ごはん | 牛乳 | ほっけのねぎみそやき のりずあえ にくじやが | ぎゅうにゅう ほっけ みそ のり ぶたにく あつあげ | こめ ごまあぶら 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 | 591 | 28.3 | 15.6 | 1.801 |
| 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 | ぎゅうにゅう たまご めぎす だいす みそ | こめ さとう でんぶん だいすあぶら じやがいも 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 | 608 | 23.7 | 18.4 | 1.915 |
| 15 | 水 | ごはん | 牛乳 | ぶたにくとキャベツのごまみそいため ローストかぼちゃ わふうボトル | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく | こめ こめあぶら ごま でんぶん じやがいも | しょうが キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん プロッコリー | 651 | 24.9 | 19.7 | 2.0 |
| 16 | 木 | ごはん | 牛乳 | 【第20回越後・謙信SAKEまつに ちなんだこんだて】 さばのソースやき ごもくきんびら 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 | 612 | 26.8 | 18.5 | 1.882 |
| 17 | 金 | あつぎり しょくパン | 牛乳 | てづくりりんごジャム マカロニとツナのサラダ とりにくときのこのとうにゅうシチュー | ぎゅうにゅう ツナ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう | しょくパン さとう マカロニ こめあぶら じやがいも こめこ | りんご レモンかじゅう キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ プロッコリー | 585 | 25.5 | 19.5 | 1.946 |
| 20 | 月 | ごはん | 牛乳 | 【減塩(けんえん)の日こんだて】 あつあげのごまだれがけ れんこんのりマヨサラダ 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 ほうれんそう にんじん だいこん しめじ ごぼう ながねぎ | 619 | 24.0 | 21.4 | 1.59 |
| 21 | 火 | ごはん | 牛乳 | セルフのそぼろどん あおのりポテト もずくのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あおのり かまぼこ もずく | こめ こめあぶら さとう でんぶん じやがいも 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 | 604 | 22.3 | 18.1 | 1.811 |
| 22 | 水 | ごはん | 牛乳 | かつおフライの ごまケチャップソースかけ 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 とうふ わかめ みそ | こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じやがいも | もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ | 604 | 25.1 | 16.2 | 2.118 |
| 23 | 木 | ゆで ちゅうかめん | 牛乳 | みそラーメンスープ 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 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 | 25.5 | 17.7 | 2.0 |
| 24 | 金 | むぎごはん | 牛乳 | あきやさいポークカレー かみかみあおだいすサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ あおだいす | こめ おおむぎ こめあぶら じやがいも 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 れんこん かぼちゃ こまつな キャベツ コーン | 603 | 20.7 | 16.5 | 1.631 |
| 27 | 月 | がくしゅうはっぴょうかい ふりかえきゅうぎょうひ 学習発表会 振替休業日 | | | | | | | | | |
| 28 | 火 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげ しらたきのつるつるいため しおこうじのっぺいじる | ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく かまぼこ あつあげ | こめ こめこ こめあぶら でんぶん じやがいも | にんじん キャベツ しらたき ピーマン だいこん しめたけ | 600 | 23.8 | 16.8 | 1.742 |
| 29 | 水 | ごはん | 牛乳 | 【食品ロスさくげんの日こんだて】 ちくわのツナマヨやき プ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 | プロッコリー キャベツ にんじん コーン ごぼう だいこん こまつな | 617 | 22.0 | 18.3 | 2.0 |
| 30 | 木 | ソフトめん | 牛乳 | とりごぼうじる おかげあえ のりしおビーンズ | ぎゅうにゅう とりにく こんぶ かつおぶし いりだいす あおのり | ソフトめん ごまあぶら こめあぶら | にんじん ごぼう たまねぎ はくさい えのきだけ ながねぎ キャベツ ほうれんそう | 585 | 28.8 | 14.0 | 1.9 |
| 31 | 金 | ケチャップ ライス | 牛乳 | 【ハロウインこんだて】 オムレツ ハロウインサラダ パンプキンスープ | ツナ ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう | こめ こめあぶら さとう だいすあぶら 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 | 606 | 23.2 | 18.4 | 2.101 |

一食平均エネルギー : 611 Kcal

たんぱく質 : 24.6 g

脂質 : 18.1 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。