

学校給食献立表

令和7年10月

上越市立東頸中学校

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	ごはん	牛乳	ホイコローラー ^{カレーポテトピーンズ} ごまみそスープ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 豆腐 なると	米 米油 砂糖 でんぶん ごま油 ジャガイモ ごま	にんじん キャベツ ピーマン にんにく 玉ねぎ もやし 長ねぎ	825	32.5	26.3	2.4
2	木	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ 白和え 油揚げのみそ汁	牛乳 がんもどき 大豆 鶏肉 青大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 でんぶん 砂糖 米油 ごま ジャガイモ	にんじん えのきだけ しょうが もやし ほうれん草 コーン 大根 長ねぎ	778	29.8	22.4	2.0
3	金	厚切り食パン	牛乳	手作りりんごジャム 鶏肉とじゃがいもの ケチャップがらめ クリームスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	食パン 砂糖 でんぶん 米粉 ジャガイモ 米油	りんご ピーマン にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン ブロッコリー レモン	797	34.9	27.3	3.1
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 野菜のみそ炒め お月見汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ みそ かまぼこ 豆腐	米 砂糖 でんぶん 米油 さといも	玉ねぎ しょうが トマト にんじん キャベツ ピーマン えのきだけ ほうれん草 長ねぎ	778	28.8	23.3	2.5
7	火	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ もやしのカレー風味 みそけんちん汁	牛乳 ししゃも 青のり 豆腐 打ち豆 みそ	米 小麦粉 ノンオフ マヨネーズ 米油 砂糖 ジャガイモ ごま油	もやし にんじん ほうれん草 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	743	27.7	23.7	2.1
8	水	麦ごはん	牛乳	セルフのそぼろ丼 フレンチチーズポテト 野菜ともすくのスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ かまぼこ もずく	米 大麦 米油 砂糖 でんぶん ジャガイモ ごま油	しょうが 玉ねぎ ピーマン コーン にんじん もやし ほうれん草 長ねぎ	761	27.9	22.4	2.2
9	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 ほっけ みそ のり 豚肉 厚揚げ	米 ごま油 ジャガイモ 米油 砂糖	にんにく しょうが 長ねぎ ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	762	36.1	18.4	2.3
10	金	麦ごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 瞳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 チーズ	牛乳 豚肉 青大豆 チーズ	米 大麦 米油 ジャガイモ 砂糖 米粉ハヤシルウ 米粉 ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ トマト サラダこんにゃく ブロッコリー キャベツ	790	30.3	19.6	2.4
14	火	ごはん	牛乳	ギョーザ 炒めナムル うずらの卵入り五目中華旨煮	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ なると 豆腐 うずら卵 みそ	米 小麦粉 でんぶん ごま油 米油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんにく にんじん もやし 大根 干しいたけ メンマ 長ねぎ	797	29.6	24.3	2.3
15	水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ポテトサラダ めぎすのつみれ汁	牛乳 卵 めぎす 大豆 みそ	米 砂糖 でんぶん じゃがいも ノンオフ マヨネーズ	にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	776	29.7	21.7	2.5
16	木	ごはん	牛乳	【越後・謙信SAKEまつり】 さばのソース焼き 五目きんぴら 酒粕汁	牛乳 さば さつま揚げ 厚揚げ みそ 豆乳	米 砂糖 米油 ごま じゃがいも 酒かす	しょうが にんじん 大根 こんにゃく さやいんげん 白菜 長ねぎ	775	33.3	22.0	2.3
17	金	キャロット 米粉パン	牛乳	【ふるさと献立】 塩こうじチキン やなぎばひまわり風サラダ なますかぼちゃのスープ	牛乳 鶏肉 ハム かまぼこ	米粉パン さつまいも ソイオフ マヨネーズ 春雨 ごま油	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 長ねぎ	783	38.3	25.3	4.0
21	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 厚揚げのごまだれがけ れんこんの磯マヨサラダ 秋色豚汁	牛乳 厚揚げ のり 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 でんぶん ソイオフ マヨネーズ さつまいも	れんこん キャベツ ほうれん草 コーン にんじん 大根 しめじ ごぼう 長ねぎ	812	30.7	26.2	2.1
22	水	中華麺	牛乳	みそラーメン 茎わかめのサラダ 手作りのさつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉 大豆 なると みそ 茎わかめ 豆乳	中華麺 米油 ごま ごま油 米粉 砂糖 さつまいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ メンマ 長ねぎ にら もやし コーン	839	31.9	20.2	2.9
23	木	ごはん	牛乳	かつおフライの ごまケチャップソースかけ 昆布和え 豆腐のみそ汁	牛乳 かつお 昆布 豆腐 わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま ジャガイモ	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ	742	28.5	17.6	2.4
24	金	麦ごはん	牛乳	秋野菜のツナカレー 青大豆とわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 ツナ 大豆 わかめ 青大豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 さつまいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 かぼちゃ 小松菜 キャベツ コーン	851	27.9	21.8	2.4
27	月	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい 春雨サラダ うずらの卵入り八宝菜	牛乳 鶏肉 豚肉 なると うずら卵	米 パン粉 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 ごま 米油 でんぶん	コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが もやし にんにく メンマ 干しいたけ 白菜	814	29.7	24.2	2.5
28	火	ごはん	牛乳	めぎすの紅葉焼き なますかぼちゃの炒め物 季節ののっつい汁	牛乳 めぎす みそ 豚肉 かまぼこ ちくわ 厚揚げ	米 ごま 米油 ごま油 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 大根 しめじ 長ねぎ	765	33.4	17.4	2.4
29	水	ソフト麺	牛乳	かきたま汁 おかかあえ のりしおピーンズ	牛乳 かまぼこ 油揚げ 卵 かつお節 炒り大豆 青のり	ソフトめん でんぶん 米油	玉ねぎ えのきだけ 小松菜 長ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん	749	35.0	18.3	2.3
30	木	ごはん	牛乳	【食品ロス削減の日】 ちくわのツナマヨ焼き ブロッコリーのサラダ だしまで丸ごとみそ汁	牛乳 ちくわ ツナ 昆布 大豆 みそ	米 ノンオフ マヨネーズ ごま ごま油 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 大根 大根葉	780	26.8	21.2	2.6
31	金	ケチャップ ライス	飲む ヨーグルト (いちご)	【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 飲むヨーグルト 卵 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆 牛乳	米 大麦 米油 砂糖 米粉	トマト 玉ねぎ コーン いちご キャベツ にんじん 小松菜 かぼちゃ パセリ	765	27.9	16.0	3.1

一食平均エネルギー：785kcal

たんぱく質：31.0g

脂質：21.9g

食塩：2.5g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。