

令和7年 10月分

学 校 給 食 献 立 表

〔吉川中〕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	体の調子を整えるもの				
1	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテト ごまみそスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 なると	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 ねりごま 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	789	30.5	23.6	2.2
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 豆乳 大豆 鶏肉 青大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 でんぷん 砂糖 米油 ごま じゃがいも	にんじん えのきたけ しょうが ほうれん草 コーン 大根 長ねぎ こんにゃく	768	28.8	22.2	2.2
3	金	麦ごはん	牛乳	セルフのそぼろ丼 カレーポテトビーンズ 野菜ともずくのスープ	牛乳 豚肉 大豆 かまぼこ もずく	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも 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	748	28.2	20.5	2.3
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 ラード 砂糖 でんぷん 米油 里いも	玉ねぎ しょうが トマト にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ 長ねぎ	777	28.8	23.4	2.4
7	火	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ごま昆布和え みそけんちん汁	牛乳 ししゃも 青のり 昆布 豆腐 打ち豆 みそ	米 小麦粉 米油 ノイグマヨネーズ ごま じゃがいも ごま油	小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	778	28.3	24.5	2.0
8	水	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 ノイグマヨネーズ 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	813	36.6	30.2	3.6
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 じゃがいも 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	752	35.0	17.8	2.2
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 ブロッコリーのこんにゃくサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 青大豆 チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 米粉のハヤシルウ 米粉 ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ トマト なす かぼちゃ こんにゃく ブロッコリー キャベツ	782	29.8	19.6	2.4
14	火	ごはん	牛乳	のり佃煮 厚焼きたまご ポテトサラダ めぎすのつみれ汁	青のり 牛乳 卵 めぎす 大豆 みそ	米 水あめ 砂糖 じゃがいも ノイグマヨネーズ	にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	764	28.7	18.3	3.0
15	水	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 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油	りんご レモン ピーマン にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ コーン ブロッコリー	780	33.0	26.9	3.0
16	木	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 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん ごま油 米油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんにく 長ねぎ にんじん もやし 大根 干ししいたけ メンマ	793	29.5	24.4	2.2
17	金	ごはん	牛乳	【第20回越後・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 米粉 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	786	33.4	24.8	2.4
18	土	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 じゃがいも 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	829	28.1	21.6	2.2
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 でんぷん ノイグマヨネーズ さつまいも	れんこん キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 しめじ ごぼう 長ねぎ	780	28.5	25.0	2.0
22	水	ごはん	牛乳	かつおフライのごまケチャップソース もやしのカレー風味 豆腐のみそ汁	牛乳 かつお みそ 豆腐 わかめ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも	もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ	833	28.7	17.8	2.7
23	木	ごはん	牛乳	うずらの卵とキャベツのそぼろ炒め ローストチーズかぼちゃ 和風ポトフ	牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵 チーズ 鶏肉	米 米油 砂糖 でんぷん 水あめ じゃがいも	にんじん キャベツ しめじ しょうが かぼちゃ 玉ねぎ 大根 大根葉	838	30.1	25.9	2.5
24	金	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン 茎わかめのサラダ 手作りさつまいもの蒸しパン	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 さつまいも 砂糖 米粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ もやし コーン	838	31.5	20.2	2.4
27	月	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 だしまで丸ごとエコなみそ汁	牛乳 ちくわ ツナ 昆布 大豆 みそ	米 ノイグマヨネーズ 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	778	26.6	21.3	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 季節ののっぺい汁	牛乳 めぎす みそ 豚肉 かまぼこ 厚揚げ	米 ごま 米油 ごま油 さといも でんぷん ノイグマヨネーズ	にんじん もやし 大根 なますかぼちゃ しめじ さやいんげん 長ねぎ	759	32.1	18.3	2.2
29	水	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 ラード パン粉 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 ごま 米油 でんぷん	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 干ししいたけ 白菜	794	28.6	22.8	2.4
30	木	ケチャップ ライス	発酵乳 (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 パンプキンスープ	発酵乳 ツナ 卵 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆 牛乳	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん 大豆油 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	762	27.4	16.1	2.6
31	金	ソフト麺	牛乳	かきたま汁 さつま芋と大豆と小魚のごまがらめ おかかあえ	牛乳 かまぼこ 油揚げ 卵 大豆 片口いわし かつお節	ソフト麺 でんぷん さつまいも 米油 砂糖 ごま	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん	817	37.8	18.5	2.7

一食平均エネルギー：789 Kcal

たんぱく質：30.5 g

脂質：22.0 g

食塩：2.5 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。