

令和7年 10月分

学 校 給 食 献 立 表

[板倉中学校] 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
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(1.2群)	熱や力になるもの(5.6群)	体の調子を整えるもの(3.4群)		
1	水	ごはん	牛乳	ホイコローノリしおビーンズ ごまみそスープ	牛乳 豚肉 みそ 炒り大豆 青のり 豆腐 なると	米 ごま油 砂糖 でんぶん 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	777	33.5
2	木	新人各種大会（給食はありません）							
3	金	厚切り食パン	牛乳	手作りりんごジャム 鶏肉とじやがいもの ケチャップがらめ 豆乳クリームスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	食パン 砂糖 でんぶん 米粉 じゃがいも 米油	りんご レモン果汁 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	764	33.0
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 でんぶん 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	776	28.8
7	火	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ ポテトサラダ めぎすのつみれ汁	牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 鶏肉 青大豆 めぎす 豆腐 みそ	米 でんぶん 砂糖 米油 じゃがいも ソーセージマヨネーズ	にんじん えのきたけ しょうが キャベツ コーン 大根 ごぼう 長ねぎ	780	31.5
8	水	ごはん	牛乳	ホキのごまケチャップソースかけ もやしのカレー風味 切干大根のみそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ わかめ みそ	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし にんじん キャベツ ほうれん草 切干大根 えのきたけ 長ねぎ	739	29.2
9	木	玄米ごはん	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 ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 青大豆	米 発芽玄米 米油 じゃがいも 米粉のハヤシルウ 砂糖 米粉 ごま ごま油 水あめ グラニュー糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 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 ブルーベリー	791	27.1
10	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 なますかぼちやのスープ	牛乳 鶏肉 ハム かまぼこ	米粉パン さつまいも ソーセージマヨネーズ 春雨	にんじん しょうが にんにく かぼちゃ キャベツ コーン なますかぼちや 小松菜	808	36.6
14	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 みそ	米 ごま 砂糖 でんぶん ソーセージマヨネーズ さつまいも	れんこん キャベツ にんじん 大根 しめじ ごぼう 長ねぎ	766	26.9
15	水	玄米ごはん	牛乳	セルフのそぼろ丼 フレンチ豆乳チーズポテト 野菜ともぞくのスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 シュレッド かまぼこ もぞく	米 発芽玄米 米油 砂糖 でんぶん 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 しめじ 長ねぎ	758	25.7
16	木	ごはん	牛乳	米粉の甘酢ギョーザ 切干大根の炒めナムル 五目中華旨煮	牛乳 豚肉 大豆 ツナ なると 厚揚げ みそ	米 とうもろこしでん粉 砂糖 米粉 大豆油 米油 ごま油 でんぶん	キャベツ にら にんにく にんじん 切干大根 しょうが 玉ねぎ 大根 干しいいたけ メンマ 長ねぎ	815	27.7
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	778	33.4
20	月	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げ なますかぼちやの炒め物 季節ののっぺい汁	牛乳 めぎす 豚肉 かまぼこ 厚揚げ	米 米粉 米油 ごま油 さといも でんぶん	もやし なますかぼちや さやいんげん にんじん 大根 しめじ 長ねぎ	789	33.1
21	火	玄米ごはん	牛乳	秋野菜のツナカレー 青大豆とわかめのサラダ	牛乳 ツナ 大豆 わかめ 青大豆	米 発芽玄米 米油 じゃがいも カレールウ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 かぼちや キャベツ コーン	773	25.1
22	水	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 鶏肉 豚肉 なると	米 ラード 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 干しいいたけ 白菜 にら	769	26.2
23	木	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	837	31.7
24	金	ごはん	牛乳	ほつけのねぎみそ焼き のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 ほつけ 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 キャベツ もやし 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	748	34.9
27	月	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのそぼろ炒め ローストかぼちや 和風ボトフ	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	米 米油 砂糖 でんぶん 水あめ じゃがいも	にんじん キャベツ しめじ しょうが かぼちや 玉ねぎ 大根 大根葉	795	27.1
28	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 米粉 ソーセージマヨネーズ 米油 ごま じゃがいも ごま油	小松菜 キャベツ もやし にんじん 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	791	28.2
29	水	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 ソーセージマヨネーズ 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	772	26.4
30	木	ソフト麺	牛乳	和風汁 カレー ポテト ビーンズ おかかあえ	牛乳 かまぼこ 油揚げ 昆布 大豆 かつお節	ソフト麺 じゃがいも 米油 でんぶん 砂糖	にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 長ねぎ キャベツ もやし ほうれん草	727	30.3
31	金	ケチャップ ライス	発酵乳(ストロベリー)	【ハロウイン献立】 オムレツ ハロウインサラダ パンプキンスープ	ツナ 発酵乳 卵 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米 米油 砂糖 タピオカでんぶん 大豆油 米粉	トマトジュース 玉ねぎ コーン いちご キャベツ にんじん 小松菜 かぼちや パセリ	728	26.5

一食平均エネルギー : 775 Kcal

たんぱく質 : 29.7 g

脂質 : 21.7 g

食塩 : 2.4 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。