

令和7年 10月分

## 学校給食献立表

〔三和中〕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 カレー ポテト ビーンズ ごまみそスープ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 豆腐 なると	米 ごま油 砂糖 でんぶん ジャガイモ 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	795	32.5	23.2	2.4
2	木	ごはん	牛乳	白身魚の和風あんかけ ごまゆかり和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 たら 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま ジャガイモ	玉ねぎ えのきたけ もやし キャベツ にんじん しめじ 長ねぎ 赤しそ	750	31.4	21.0	2.3
3	金	キャロット 米粉パン	牛乳	塩こうじチキン かぼちゃとさつまいものサラダ みそストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 みそ	米粉パン さつまいも ノンオイグ マヨネーズ 米油 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 玉ねぎ 大根 しめじ トマト	835	37.6	31.8	3.4
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 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	23.3	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 ノンオイグ マヨネーズ 米油 ごま ジャガイモ ごま油	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	749	27.7	24.3	2.0
8	水	ごはん	牛乳	焼きざようざ 切干大根の炒めナムル 五目中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ なると 豆腐 うずら卵 みそ	米 小麦粉 大豆油 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 切干大根 大根 干しいたけ メンマ 長ねぎ	804	29.4	24.1	2.3
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	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 プ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 ジャガイモ 米粉のハヤシルウ 砂糖 米粉 ごま ごま油	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 プロッコリー キャベツ	779	29.8	19.4	2.2
14	火	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 大豆油 ジャガイモ ノンオイグ 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	772	28.7	21.7	2.4
15	水	ごはん	牛乳	うずらの卵とキャベツのそぼろ炒め ローストかぼちゃ 和風ポトフ	牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵 鶏肉	米 米油 砂糖 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 玉ねぎ 大根 プロッコリー	795	27.2	22.3	2.2
16	木	ごはん	牛乳	【第20回越後・謙信SAKEまつりに ちなんだ献立】 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 白菜 こんにゃく さやいんげん 長ねぎ	777	33.4	22.0	2.3
17	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 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 プロッコリー	762	32.9	25.9	3.0
20	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 厚揚げのごまだれがけ れんこんののりマヨサラダ 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 ノンオイグ 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	785	29.1	25.4	1.9
21	火	ごはん	牛乳	セルフのそぼろ丼 チーズポテト もずくのスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ かまぼこ もずく	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 ほうれん草 長ねぎ	759	29.1	21.8	2.5
22	水	ごはん	牛乳	かつおフライごまケチャップソースかけ もやしのカレー風味 豆腐のみそ汁	牛乳 かつお 豆腐 わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ	746	28.9	17.7	2.5
23	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメンスープ 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	834	31.5	20.1	2.4
24	金	麦ごはん	牛乳	秋野菜ポークカレー 青大豆とわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 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 れんこん かぼちゃ 小松菜 キャベツ コーン	809	26.7	19.9	2.0
27	月	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 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	794	28.6	22.8	2.4
28	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ しらたきのつるつる炒め 塩こうじのっぺい汁	牛乳 めぎす 豚肉 かまぼこ 厚揚げ	米 米粉 米油 でんぶん ジャガイモ	にんじん キャベツ しらたき ピーマン 大根 しめじ 長ねぎ	760	28.9	19.0	2.2
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 プ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 ノンオイグ マヨネーズ ごま ごま油 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 大根 小松菜	773	26.4	21.2	2.5
30	木	ソフト麺	牛乳	かきたま汁 おかかあえ のりしおビーンズ	牛乳 かまぼこ 油揚げ 卵 かつお節 炒り大豆 青のり	ソフト麺 でんぶん 米油	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん	748	34.9	18.3	2.3
31	金	ケチャップ ライス	牛乳	【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 牛乳 卵 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米 大麦 米油 砂糖 大豆油 米粉	トマトジュース 玉ねぎ コーン キャベツ にんじん 小松菜 かぼちゃ	789	29.7	23.0	2.6

一食平均エネルギー:779 Kcal

たんぱく質:30.4 g

脂質:22.1 g

食塩:2.4 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。