令和８年　10月分

学 校 給 食 献 立 表

上越市立浦川原小学校

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	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき じゃがいものごもくきんぴら にらたまじる	ぎゅうにゅう　ほっけ　みそ ぶたにく　さつまあげ くきわかめ　とうふ　たまご	こめ　ごまあぶら じゃがいも　こめあぶら さとう	にんにく　しょうが　ながねぎ にんじん　さやいんげん たまねぎ　えのきたけ　にら	587	29.6	17.3	2.0
2	金	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ こんがりあぶらあげの わふうサラダ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう　あつあげ あぶらあげ　うちまめ だいず　みそ	こめ　ごまあぶら　さとう じゃがいも	しょうが　にんにく　ながねぎ キャベツ　きゅうり　コーン たまねぎ　にんじん　だいこん こまつな	591	22.8	19.6	1.7
5	月	ごはん	牛乳	いわしのかばやき きりぼしだいこんのいために みそけんちんじる	ぎゅうにゅう　いわし あぶらあげ　ちくわ あつあげ　みそ	こめ　でんぷん　こめあぶら さとう　ごまあぶら	きりぼしだいこん　にんじん ほししいたけ　さやいんげん だいこん　ごぼう　しめじ こんにゃく　ながねぎ	598	25.1	21.4	1.8
6	火	むぎごはん	牛乳	セルフのスパイシーミートライス おまめとツナのサラダ あきやさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　あおだいず ツナ　ウインナー	こめ　おおむぎ　こめあぶら さとう　でんぷん じゃがいも	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　しめじ　ピーマン キャベツ　もやし　だいこん ブロッコリー	593	24.2	20.2	1.9
7	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン のりずあえ きなこまめ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　ツナ　のり いりだいず　きなこ	ちゅうかめん　こめあぶら さとう	にんにく　しょうが　メンマ にんじん　たまねぎ　もやし コーン　ながねぎ　キャベツ ほうれんそう	597	28.7	17.2	2.1
8	木	ごはん	牛乳	ししゃものフリッター わかめのサラダ じゃがいもとだいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう　ししゃも あおのり　わかめ　ぶたにく だいず　あつあげ	こめ　こむぎこ　でんぷん さとう　ごまあぶら こめあぶら　じゃがいも	キャベツ　もやし　にんじん たまねぎ　だいこん さやいんげん	614	22.5	21.3	1.7
9	金	キャロットライス	牛乳	ハンバーグチーズソース めにえ～サラダ ランドルトかんトマトスープ	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　チーズ　だいず ちくわ	こめ　おおむぎ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　こめあぶら さとう　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　キャベツ ほうれんそう　コーン にんにく　トマト　ブロッコリー	624	26.6	19.8	2.2
13	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー あおのりポテト もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　あおのり　とうふ もずく　たまご	こめ　こめあぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら じゃがいも	にんにく　キャベツ　ながねぎ ピーマン　たまねぎ ほうれんそう	567	25.3	16.8	1.9
14	水	さつまいもごはん	牛乳	とりにくのからあげ かいそうサラダ とんじる	ぎゅうにゅう　とりにく わかめ　くきわかめ ぶたにく　みそ	こめ　さつまいも　さとう でんぷん　こめこ こめあぶら　じゃがいも	にんにく　しょうが　もやし コーン　にんじん　ごぼう たまねぎ　だいこん　ながねぎ ほししいたけ　こんにゃく	599	27.0	18.7	1.9
15	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 がんもどきのそぼろあんかけ なますかぼちゃのツナいため じばさんさつまいものみそしる	ぎゅうにゅう　がんもどき だいず　とりにく あおだいず　ツナ とうふ　みそ	こめ　でんぷん　さとう こめあぶら　さつまいも	にんじん　しょうが　えのきたけ なますかぼちゃ　もやし こまつな　ごぼう　たまねぎ ながねぎ	609	24.9	20.4	1.8
16	金	しょくパン	牛乳	てづくりりんごジャム たらとポテトのケチャップがらめ チキンのクリームシチュー	ぎゅうにゅう　たら だいず　とりにく しろいんげんまめ	しょくパン　さとう でんぷん　こめこ じゃがいも　こめあぶら	りんご　たまねぎ　にんじん キャベツ　ブロッコリー	603	26.4	20.7	2.2
19	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのみそいため ちゅうかあえ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく あつあげ　みそ　なると	こめ　ごまあぶら　さとう でんぷん　ビーフン	しょうが　キャベツ　もやし こまつな　にんじん　ながねぎ きりぼしだいこん　たまねぎ えのきたけ　ほうれんそう	569	24.3	16.3	1.7
20	火	ごはん	牛乳	さばのみそに もやしとかまぼこのさっぱりあえ いもにじる	ぎゅうにゅう　さば　みそ かまぼこ　ぶたにく あつあげ	こめ　さとう　さといも	だいこん　しょうが　もやし ほうれんそう　にんじん ごぼう　こんにゃく はくさい　ながねぎ	596	29.1	18.1	2.2
21	水	ごはん	牛乳	ちくわのいそマヨやき さつまいもとブロッコリーの ごまあえ だいこんとぶたにくのみそしる	ぎゅうにゅう　ちくわ あおのり　ぶたにく　みそ	こめ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ さつまいも　さとう ごまあぶら　ごま	ブロッコリー　にんじん だいこん　はくさい　ながねぎ	606	23.4	17.6	2.2
22	木	むぎごはん	牛乳	あきいっぱいポークカレー こんにゃくサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　くきわかめ	こめ　おおむぎ　こめあぶら じゃがいも　カレールウ こめこ　ごまあぶら　さとう	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　だいこん　れんこん しめじ　キャベツ サラダこんにゃく　りんご	620	20.8	16.9	1.9
23	金	こめこコッペパン	牛乳	こめこマカロニの ツナトマトソテー ローストポテト ミートボールとあきやさいのスープ	ぎゅうにゅう　ツナ とりにく　ぶたにく　だいず	こめこパン　こめこマカロニ こめあぶら　じゃがいも でんぷん	にんにく　たまねぎ　にんじん トマト　パセリ　だいこん しめじ　ほうれんそう	580	25.4	20.7	2.5
26	月	ごはん	牛乳	やきぎょうざ はるさめサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　あつあげ　みそ	こめ　こむぎこ　はるさめ さとう　ごまあぶら こめあぶら　じゃがいも でんぷん	キャベツ　たまねぎ　にら しょうが　ほうれんそう にんじん　にんにく はくさい　ながねぎ	619	21.8	17.9	1.8
27	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 とりにくのしおこうじやき ブロッコリーのおかかあえ あきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう　とりにく かつおぶし　あつあげ だいず　みそ	こめ　ごまあぶら さつまいも	しょうが　にんにく　もやし キャベツ　ブロッコリー コーン　にんじん　だいこん ごぼう　しめじ　ながねぎ	595	26.5	19.9	1.7
28	水	ソフトめん	牛乳	わふうじる くきわかめのサラダ てづくりの さつまいもこめこむしパン	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　くきわかめ	ソフトめん　こめあぶら こめこ　さとう　さつまいも	ごぼう　にんじん　たまねぎ なめこ　ほうれんそう キャベツ　サラダこんにゃく コーン	648	25.9	15.9	1.9
29	木	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ】～たべのこしをなくそう～ やさいふりかけ めぎすのこめこあげ おからポテトサラダ だしまるごとみそしる	かつおぶし　ぎゅうにゅう めぎす　おから　ツナ だいず　みそ	こめ　さとう　こめこ こめあぶら　じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	しそ　コーン　ブロッコリー にんじん　ごぼう　だいこん だいこんば　はくさい	600	24.5	20.8	1.9
30	金	ツナピラフ	のむヨーグルト	オムレツ ハロウィンサラダ パンプキンスープ	ツナ　のむヨーグルト たまご　かまぼこ　ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ　こめあぶら さとう　こめこマカロニ こめこ	たまねぎ　コーン　キャベツ にんじん　かぼちゃ	589	23.1	13.0	2.1

一食平均エネルギー：600 kcal　　たんぱく質：25.1g　　脂質：18.6g　　食塩：2.0g

★献立は食材料の入荷状況や感染症対策のために、変更になる場合があります。