

令和8年 10月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔牧小学校〕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	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	ぶたにくのピリからいため のりずあえ なめこのみそしる	牛乳 豚肉 みそ ツナ のり 油揚げ わかめ 大豆	米 ごま油 砂糖 でんぷん	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれん草 もやし はくさい にんじん なめこ ★長ねぎ	585	27.1
2	金	ごはん	牛乳	さけのはちみつみそやき ちぐさおひたし あきやさいのもの	牛乳 さけ みそ 卵 鶏肉	米 はちみつ 砂糖 ごま油 米油 さといも 麴	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん だいこん ★れんこん しめじ こんにゃく	596	30.4
5	月	麦ごはん	牛乳	マーボーなすどん かきたまスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵 ヨーグルト ゼラチン 寒天	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん たけのこ ★長ねぎ にら えのきたけ コーン こまつな ブルーベリー果汁	637	25.8
6	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがに ごしきあえ じゃがいものごまみそしる	牛乳 さば 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	だいこん しょうが もやし こまつな にんじん きくらげ コーン たまねぎ えのきたけ ★長ねぎ	649	29.6
7	水	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうタンタンめん だいがくいも ちゅうかふうすのもの	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆乳 わかめ	ゆで中華麺 米油 砂糖 ごま ごま油 さつまいも でんぷん	にんじん もやし チンゲンサイ ★長ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり	761	30.4
8	木	ごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 セルフのツナのそぼろどん ほうれんそうのごまネーズあえ めにA(エー)おみそしる	牛乳 豚肉 ツナ 卵 豆腐 みそ 大豆	米 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが さやいんげん ほうれん草 キャベツ にんじん なす たまねぎ かぼちゃ こまつな	669	27.9
9	金	あつぎり しよくパン	牛乳	りんごジャム チーズいりスコップコロツケ えだまめのサラダ はくさいのコンソメスープ	牛乳 豚肉 豆乳 チーズ ウインナー	食パン りんごジャム 米油 じゃがいも パン粉 砂糖	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん はくさい ブロッコリー	608	25.0
13	火	麦ごはん	牛乳	きのこカレー まきれんこんのシャキッとサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ オリーブ油	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ★れんこん キャベツ きゅうり コーン	634	21.1
14	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃものあまざけマヨネーズやき こんにゃくきんぴら しおこうじスープ	牛乳 子持ちししゃも 竹輪 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 米油 砂糖 じゃがいも	こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん だいこん にんじん えのきたけ ★長ねぎ	585	22.8
15	木	ごはん	牛乳	いかのたつたあげ だいこんとわかめのサラダ さつまいものみそしる	牛乳 いか わかめ 豆腐 みそ 大豆	米 でんぷん 米油 ごま油 ごま さつまいも	しょうが だいこん にんじん きゅうり はくさい ★長ねぎ こんにゃく	626	25.3
16	金	ごはん	牛乳	セルフのきりぼしビビンバ みそキムチスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 油揚げ	米 米油 砂糖 ごま油	切干大根 しょうが にんにく ほうれん草 もやし にんじん はくさい にら ★長ねぎ しらたき キムチ	601	25.1
19	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 グリルドポークのイタリアンソース コーンサラダ やさしいおまめのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 白いんげん豆 青大豆 金時豆	米 米油 砂糖 米粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト バジル キャベツ こまつな にんじん コーン さやいんげん	628	26.1
20	火	ごはん	牛乳	さめのからあげ マヨこんがあえ のっぺいじる	牛乳 さめ 塩昆布 油揚げ 竹輪	米 でんぷん 米粉 米油 ノンエッグマヨネーズ さといも	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん ★だいこん ごぼう こんにゃく さやいんげん	619	25.7
21	水	ごはん	牛乳	あつあげのみそいため バンサンスー サンラータン	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 卵	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが きゅうり もやし えのきたけ ★長ねぎ ピーマン	620	26.2
22	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立: 食べ残しをなくそう】 さんまのかばやき もやしのうめあえ かわつきやさいのエコなみそしる	牛乳 さんま 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま	しょうが もやし きゅうり にんじん ★だいこん ごぼう ★長ねぎ 梅干し	611	22.7
23	金	こめこ コッペパン	牛乳	チリコンカン ポテトサラダ リボンマカロニのスープ	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー	米粉コッペパン 米油 砂糖 パン粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト にんじん きゅうり コーン キャベツ ほうれん草	601	28.4
26	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご もやしのちゅうかサラダ マーボーだいこん	牛乳 卵 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ごま 米油 でんぷん	もやし キャベツ にんじん ほうれん草 ★だいこん ★長ねぎ にら 干しいたけ しょうが にんにく	629	25.9
27	火	ごはん	牛乳	あおのりチーズハンバーグ きりぼしだいこんのうまに ツナじゃがみそしる	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ 青のり 油揚げ ツナ みそ	米 でんぷん ごま油 砂糖 じゃがいも ラード	たまねぎ 切干大根 にんじん さやいんげん キャベツ	630	25.9
28	水	ソフトめん	牛乳	あきのけんちんうどんじる ひじきとあおだいずのサラダ さつまいもむしパン	牛乳 油揚げ ひじき 青大豆 豆乳 かまぼこ 昆布	ソフト麺 砂糖 米油 小麦粉 黒砂糖 さつまいも	★だいこん にんじん はくさい まいたけ ★長ねぎ こんにゃく もやし きゅうり コーン	684	25.0
29	木	ごはん	牛乳	しろみざかなのごまみそかけ キャベツのおかかあえ だいこんとにくだんごのスープ	牛乳 ホキ みそ かつお節 鶏肉 豚肉 大豆 わかめ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま	しょうが キャベツ こまつな もやし たまねぎ ★だいこん にんじん	583	26.9
30	金	イエローライス	のむ ヨーグルト	【ハロウィン献立】 さかさカレー ハロウィンサラダ	飲むヨーグルト 鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ	米 米油 さつまいも 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい エリンギ コーン えだまめ かぼちゃ きゅうり	643	20.4

一食平均エネルギー:629 Kcal

たんぱく質:25.9 g

脂質:19.7g

食塩:2.1 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。