

令和8年 10月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大潟町小〕上越市教育委員会

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
		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	Kcal	g
1	木	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 はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ なた	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん はるさめ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	589	22.8
2日(金)はジャンボ遠足のため、お弁当の用意をお願いします。									
5	月	さつまいも ごはん	牛乳	【減塩の日：素材の味を楽しもう】 とりにくのしおこうじやき ブロッコリーのおかかあえ あきやさいのみそ汁	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 さつまいも ごま ごまあぶら	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 えのきたけ ながねぎ	602	26.2
6	火	ごはん	牛乳	あじのガーリックみそやき わかめのごまサラダ じゃがいもとだいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう あじ みそ わかめ ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん	にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん	644	28.6
7	水	厚切り 食パン	牛乳	てづくりりんごジャム たらとポテのケチャップがらめ チキンのクリームスープ	ぎゅうにゅう たら だいず とりにく しろういげんまめ	しよくパン さとう でんぶん こめこ じゃがいも こめあぶら	りんご レモン たまねぎ にんじん はくさい	603	26.1
8	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン のりずあえ きなこめめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ のり 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	633	30.0
9	金	キャロット ライス	牛乳	【目のあいごデーこんだて】 ハンバーグチーズソース 目にエーサラダ 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 ノエッグマヨネーズ 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	620	24.3
13	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー ごまのりポテト 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 たまご もずく	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも ごま	にんにく ながねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ ほうれんそう	597	26.0
14	水	ごはん	牛乳	さめのからあげおろしソース ゆかりあえ ごまみそスープ	ぎゅうにゅう さめ なた とうふ みそ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら ねりごま ごま	だいこん にんじん もやし こまつな あかしそ たまねぎ キャベツ	612	26.8
15	木	麦ごはん	牛乳	秋いっぱいポークカレー こんにゃくのごまサラダ	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 さとう ごまあぶら	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 もやし キャベツ こんにゃく	623	22.0
19	月	麦ごはん	牛乳	セルフのスパイシーミートライス わかめとツナのサラダ 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 わかめ ツナ ウインナー	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン もやし だいこん	623	24.0
20日(火)は就学時健康診断のため、給食はありません。									
21	水	米粉 コッペパン	牛乳	こめマカロニのツナトマトソー ローストポテト ミートボールとあきやさいのスー りんごゼリー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく だいず	こめコパン 米粉マカロニ こめあぶら じゃがいも でんぶん みずあめ さとう	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 りんご	581	24.4
22	木	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ なますかぼちゃのツナいため 大潟産さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ とうふ みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま さつまいも	しょうが にんにく ながねぎ なますかぼちゃ にんじん もやし にら たまねぎ ごぼう	594	22.1
23	金	ごはん	牛乳	さけのしおこうじやき じゃがいものごもくきんぴら にらたまみそ汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく さつまあげ くきわかめ とうふ たまご みそ	こめ じゃがいも こめあぶら ごま さとう	にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ にら	590	30.9
26	月	ごはん	発酵乳 (プレーン)	ぎょうざ はるさめサラダ あつあげのちゅうかに	スキムミルク ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ さとう ラード こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも でんぶん	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	596	22.8
27	火	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 とんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく とうふ みそ	こめ ノエッグマヨネーズ さつまいも ごま さとう ごまあぶら	ブロッコリー にんじん だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	591	22.3
28	水	ごはん	牛乳	【食育の日：食べのこしをなくそう】 てづくりごまゆかりふりかけ めぎすのこめこあげ おからポテトサラダ だしも食べちゃうエコなみそ汁	あおのり ぎゅうにゅう めぎす おから ツナ だいず みそ かつおぶし	こめ ごま こめこ こめあぶら さとう じゃがいも ノエッグマヨネーズ	あかしそ コーン ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん はくさい	624	22.5
29	木	ソフト麺	牛乳	わふうじる くきわかめのサラダ てづくりさつまいものむしパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ くきわかめ とうにゅう	ソフトめん こめあぶら こむぎこ こめこ さとう さつまいも	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう キャベツ こんにゃく コーン	616	25.5
30	金	ツナピラフ	牛乳	【ハロウィンこんだて】 オムレツ ハロウィンサラダ パンプキンスープ	ツナ ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ベーコン しろういげんまめ	こめ おおむぎ こめあぶら タピオカでんぶん さとう だいずあぶら こめこ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ パセリ	623	23.7

一食平均エネルギー：609 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.6 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。