令和8年　10月分

学　校　給　食　こ　ん　だ　て　表

〔吉川小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名 主食	飲み物	おかず	使用材料名 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	エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 g
1	木	ごはん	牛乳	いわしのかばやきカレーふうみ 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	612	24.3	20.8	1.9
2	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのみそいため こんがりキツネのわふうサラダ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう　ぶたにく あつあげ　みそ あぶらあげ　うちまめ だいず	こめ　ごまあぶら さとう　ごま　でんぷん じゃがいも	しょうが　たまねぎ　キャベツ にんじん　きゅうり　コーン だいこん　ながねぎ　こまつな	611	24.6	19.3	1.8
5	月	麦ごはん	牛乳	スパイシーミートライス おまめとツナのごまサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　あおだいず ツナ	こめ　おおむぎ　ごま こめあぶら　さとう こめこのハヤシルウ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　トマト　キャベツ もやし	623	23.3	19.0	1.6
6	火	ごはん	牛乳	ししゃものフリッター じゃがいものごもくきんぴら にらたまみそしる	ぎゅうにゅう　ししゃも あおのり　ぶたにく さつまあげ　くきわかめ とうふ　たまご　みそ	こめ　こむぎこ　さとう でんぷん　もちごめ だいずあぶら　ごま じゃがいも　こめあぶら	にんじん　たまねぎ えのきたけ　にら	619	23.9	20.8	1.9
7	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき わかめのごまサラダ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう　ほっけ みそ　わかめ　ぶたにく だいず　あつあげ	こめ　ごまあぶら　ごま さとう　こめあぶら じゃがいも　でんぷん	にんにく　しょうが　ながねぎ キャベツ　もやし　にんじん たまねぎ　さやいんげん	631	28.6	18.9	1.7
8	木	キャロットライス	牛乳	【目の愛護デー献立】 ハンバーグとうにゅうチーズソース めにエーサラダ 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　だいず とうにゅうチーズ 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	634	25.1	18.5	2.0
9	金	ゆで中華麺	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	600	28.8	17.0	2.0
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　でんぷん 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	601	26.2	18.2	1.8
14	水	食パン	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 　とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう　たら だいず　とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	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 レモンかじゅう　たまねぎ にんじん　キャベツ ブロッコリー	620	26.8	22.6	2.1
15	木	さつま芋ごはん	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　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 しめじ　ながねぎ	613	25.6	19.9	2.0
16	金	麦ごはん	牛乳	あきいっぱいポークカレー こんにゃくのごまサラダ 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　さつまいも カレールウ　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 サラダこんにゃく　りんご	660	22.3	18.5	2.0
20	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 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 さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう がんもどき　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　ごま さつまいも	にんじん　えのきたけ しょうが　なますかぼちゃ もやし　こまつな　たまねぎ ごぼう　ながねぎ	629	25.0	20.8	1.7
21	水	米粉コッペパン	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 ﾐｰﾄﾎﾞ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　こめあぶら こめこマカロニ じゃがいも　でんぷん みずあめ	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	581	23.9	21.4	2.4
22	木	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 なると　とうふ　みそ	こめ　こめこ　でんぷん 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	605	25.7	18.5	1.9
23	金	ごはん	牛乳	あつあげとポテトのチリソース ちゅうかあえ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう　あつあげ とりにく　なると	こめ　じゃがいも こめあぶら　ごまあぶら さとう　ビーフン	しょうが　にんにく　ながねぎ 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	587	22.5	14.9	1.8
26	月	ごはん	牛乳	ちくわのいそマヨ焼き さつまいもとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごまあえ だいこんとんじる	ぎゅうにゅう　ちくわ あおのり　ぶたにく とうふ　みそ	こめ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ さつまいも　ねりごま 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　ながねぎ	617	22.9	18.2	2.0
27	火	ごはん	発酵乳（プレーン）	やきぎょうざ はるさめサラダ ちゅうかごもくに	のむヨーグルト ぶたにく　とりにく あつあげ　みそ	こめ　さとう　ラード でんぷん　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	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	581	20.1	10.6	1.9
28	水	ごはん	牛乳	【食育の日：食べ残しをなくそう】 てづくりごまゆかりふりかけ めぎすのこめこげ おからポテトサラダ だしもたべちゃうエコなみそしる	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　じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　さとう	あかしそ　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	607	23.8	20.0	1.8
29	木	ツナピラフ	牛乳	【ハロウィン献立】 オムレツ ハロウィンサラダ とうにゅうパンプキンスープ	ツナ　ぎゅうにゅう たまご　かまぼこ ベーコン　とうにゅう しろいんげんまめ	こめ　おおむぎ こめあぶら　でんぷん 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	594	22.5	17.5	1.7
30	金	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 　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 とうにゅう	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	590	24.0	12.8	1.8

一食平均エネルギー：611 Kcal　　たんぱく質：24.5 g　　脂質：18.4 g　　食塩：1.9 g

＊献立は、食材料の入荷状況や、O-157・ノロウィルスする対策等のため変更する場合があります。