令和8年　10月分

# 学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔清里小〕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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | ごはん | 牛乳 | さんまのかばやきカレーふうみ<br>きりぼしだいこんのいために<br>みそけんちんじる | ぎゅうにゅう　さんま<br>あぶらあげ　ちくわ<br>あつあげ　みそ | こめ　でんぷん　あぶら<br>さとう　じゃがいも<br>ごまあぶら | きりぼしだいこん　にんじん<br>さやいんげん　なす　ごぼう<br>しめじ　こんにゃく　ながねぎ | 657 | 23.6 |
| 2 | 金 | ごはん | 牛乳 | ぶたにくとあつあげのみそいため<br>こんがりキツネのサラダ<br>うちまめのみそしる | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>あつあげ　みそ<br>あぶらあげ　うちまめ | こめ　ごまあぶら<br>さとう　ごま　あぶら<br>じゃがいも | しょうが　たまねぎ　キャベツ<br>もやし　こまつな　コーン<br>にんじん　だいこん　ながねぎ | 599 | 24.7 |
| 5 | 月 | むぎごはん | 牛乳 | セルフのミートソースライス<br>おまめとツナのサラダ<br>あきやさいのコンソメスープ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>だいず　あおだいず<br>ツナ　ウインナー | こめ　おおむぎ　あぶら<br>さとう　ごま<br>じゃがいも | にんにく　しょうが　たまねぎ<br>にんじん　なす　コーン　もやし<br>だいこん　ブロッコリー | 631 | 25.9 |
| 6 | 火 | ごはん | 牛乳 | ししゃものフリッター<br>じゃがいものごもくきんぴら<br>にらたまみそしる | ぎゅうにゅう　ししゃも<br>あおのり　ぶたにく<br>さつまあげ　くきわかめ<br>とうふ　たまご　みそ | こめ　こむぎこ　さとう<br>あぶら　じゃがいも<br>ごま | にんじん　さやいんげん<br>たまねぎ　えのきたけ　にら | 614 | 23.9 |
| 7 | 水 | ごはん | 牛乳 | ほっけのねぎみそやき<br>わかめのサラダ<br>じゃがいものそぼろに | ぎゅうにゅう　ほっけ<br>みそ　わかめ　ぶたにく<br>だいず　あつあげ | こめ　ごまあぶら　ごま<br>さとう　こめあぶら<br>じゃがいも　でんぷん | にんにく　しょうが　ながねぎ<br>キャベツ　もやし　にんじん<br>たまねぎ　さやいんげん | 625 | 28.0 |
| 8 | 木 | ちゅうかめん | 牛乳 | みそラーメン<br>なますかぼちゃののりずあえ<br>きなこまめ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>みそ　ツナ　のり<br>いりだいず　きなこ | ちゅうかめん　あぶら<br>さとう | にんにく　しょうが　にんじん<br>たまねぎ　もやし　コーン<br>ながねぎ　キャベツ<br>ほうれんそう　なますかぼちゃ | 611 | 29.4 |
| ☆目の愛護デー献立　目の健康を維持するために大切な「緑黄色野菜」にんじん、ブロッコリー、ほうれん草、トマトを使います。「ランドルトかん」は、視力検査で使われる「C」の形の記号です。ちくわで表します。 | | | | | | | | | |
| 9 | 金 | キャロットライス | 牛乳 | 【目の愛護デー献立】<br>ハンバーグのとうにゅうチーズソース<br>めにエーサラダ<br>ランドルトかんトマトスープ | ぎゅうにゅう　とりにく<br>ぶたにく<br>とうにゅうチーズ<br>だいず　ちくわ | こめ　おおむぎ<br>ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　あぶら<br>さとう　じゃがいも | にんじん　たまねぎ　キャベツ<br>ほうれんそう　コーン　にんにく<br>なす　トマト　ブロッコリー | 611 | 24.3 |
| 13 | 火 | ごはん | 牛乳 | ホイコーロー<br>ごまのりポテト<br>もずくとたまごのスープ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>みそ　あおのり<br>とうふ　たまご　もずく | こめ　あぶら　さとう<br>でんぷん　ごまあぶら<br>じゃがいも　ごま | にんにく　キャベツ　ながねぎ<br>たまねぎ　ほうれんそう | 604 | 26.7 |
| 14 | 水 | ごはん | 牛乳 | さばのみそに<br>やさいとかまぼこのさっぱりあえ<br>いもにじる | ぎゅうにゅう　さば<br>みそ　かまぼこ<br>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<br>ほうれんそう　にんじん　ごぼう<br>こんにゃく　はくさい　ながねぎ | 610 | 29.4 |
| 15 | 木 | さつまいもごはん | 牛乳 | 【減塩の日：素材の味を楽しもう】<br>とりにくのしおこうじやき<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>あきやさいのみそしる | ぎゅうにゅう　とりにく<br>かつおぶし　あつあげ<br>だいず　みそ | こめ　さつまいも　ごま<br>ごまあぶら | しょうが　にんにく　キャベツ<br>ブロッコリー　コーン　にんじん<br>だいこん　なす　ごぼう<br>だいこんば | 625 | 26.4 |
| 16 | 金 | 厚切り食パン | 牛乳 | てづくりりんごジャム<br>たらとポテトのケチャップがらめ<br>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<br>だいず　とりにく<br>いんげんまめ<br>とうにゅう | しょくパン　さとう<br>でんぷん　こめこ<br>じゃがいも　あぶら | りんご　レモン　たまねぎ<br>にんじん　キャベツ<br>ブロッコリー | 631 | 27.4 |
| 19 | 月 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】<br>がんもどきのそぼろあんかけ<br>きよさとさん<br>　なますかぼちゃのツナいため<br>きよさとさん<br>　さつまいものみそしる | ぎゅうにゅう<br>がんもどき　とりにく<br>あおだいず　ツナ<br>とうふ　みそ | こめ　でんぷん　さとう<br>あぶら　ごま<br>さつまいも | にんじん　えのきたけ　しょうが<br>なますかぼちゃ　もやし<br>こまつな　たまねぎ　ごぼう<br>だいこんば | 637 | 25.4 |
| 20 | 火 | むぎごはん | 牛乳 | あきいっぱいポークカレー<br>こんにゃくのごまサラダ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>だいず　くきわかめ | こめ　おおむぎ　あぶら<br>じゃがいも　カレールウ<br>こめこ　ごま　さとう<br>ごまあぶら | しょうが　にんにく　たまねぎ<br>にんじん　だいこん　れんこん<br>しめじ　キャベツ<br>サラダこんにゃく | 601 | 22.3 |
| 21 | 水 | ごはん | 牛乳 | あつあげのチリソースかけ<br>ちゅうかあえ<br>ビーフンスープ | ぎゅうにゅう　あつあげ<br>なると | こめ　ごまあぶら<br>さとう　ごま　ビーフン | しょうが　にんにく　ながねぎ<br>もやし　こまつな　にんじん<br>きりぼしだいこん　えのきたけ<br>ほうれんそう | 617 | 23.3 |
| 22 | 木 | ごはん | 牛乳 | いかのたつたあげ<br>ゆかりあえ<br>ごまみそスープ | ぎゅうにゅう　いか<br>なると　とうふ　みそ | こめ　さとう　でんぷん<br>こめこ　あぶら<br>ねりごま　ごま | しょうが　にんじん　もやし<br>こまつな　あかしそ　たまねぎ<br>キャベツ　ながねぎ | 618 | 25.7 |
| 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<br>ローストポテト<br>ミートボールとあきやさいのスープ<br>りんごゼリー | ぎゅうにゅう　ツナ<br>とりにく　ぶたにく<br>だいず | こめこパン　あぶら<br>米粉マカロニ　さとう<br>じゃがいも　でんぷん<br>みずあめ | にんにく　たまねぎ　にんじん<br>トマト　パセリ　だいこん<br>しめじ　だいこんば　りんご | 594 | 24.7 |
| 27 | 火 | ごはん | のむヨーグルトプレーン | やきギョーザ<br>はるさめサラダ<br>ちゅうかごもくに | のむヨーグルト<br>ぶたにく　とりにく<br>あつあげ　みそ | こめ　さとう　こむぎこ<br>はるさめ　ごまあぶら<br>ごま　あぶら<br>じゃがいも　でんぷん | キャベツ　たまねぎ　にら<br>しょうが　もやし　こまつな<br>にんじん　にんにく　はくさい<br>ながねぎ | 598 | 21.1 |
| ☆食育の日献立：食べ残しをなくそう　食べ物を大切にすることをテーマにした献立です。給食で使っている「めぎす」は、小さいサイズのため、市場にはあまり出回らず廃棄されてしまいます。食べやすさを生かし、骨まで丸ごといただきましょう。「おから」は、大豆の栄養がたっぷりふくまれた食品ですが、食品として利用される量はわずかです。今回は、おからをポテトサラダに活用しました。また、普段は捨ててしまいがちな「だしがら」や「大根葉」をみそ汁の具としていただきます。 | | | | | | | | | |
| 28 | 水 | ごはん | 牛乳 | 【食育の日：食べ残しをなくそう】<br>てづくりごまゆかりふりかけ<br>めぎすのこめこあげ<br>おからポテトサラダ<br>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<br>めぎす　おから　ツナ<br>だいず　みそ<br>かつおぶし | こめ　ごま　こめこ<br>あぶら　じゃがいも<br>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<br>にんじん　ごぼう　だいこん<br>だいこんば　はくさい | 611 | 23.4 |
| 29 | 木 | ソフトめん | 牛乳 | わふうじる<br>くきわかめのサラダ<br>てづくりさつまいもの<br>　こめことうにゅうむしパン | ぎゅうにゅう　とりにく<br>あぶらあげ　くきわかめ<br>とうにゅう | ソフトめん　あぶら<br>こめこ　さとう<br>さつまいも | にんじん　たまねぎ　なめこ<br>ごぼう　だいこんば　もやし<br>サラダこんにゃく　コーン | 627 | 25.5 |
| 30 | 金 | ツナピラフ | 牛乳 | 【ハロウィン献立】<br>オムレツ<br>ハロウィンサラダ<br>とうにゅうパンプキンスープ | ツナ　ぎゅうにゅう<br>たまご　かまぼこ<br>ベーコン　いんげんまめ<br>とうにゅう | こめ　おおむぎ　さとう<br>あぶら　こめこ | たまねぎ　コーン　キャベツ<br>カリフラワー　こまつな<br>かぼちゃ | 622 | 24.8 |

一食平均エネルギー：617 Kcal　　たんぱく質：25.3 g　　脂質：19.1 g　　食塩：1.9 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。ご了承ください。