令和８年　10月分

学 校 給 食 献 立 表

上越市立東頸中学校

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	塩分 g
1	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き じゃがいもの五目きんぴら にらたま汁	牛乳　ほっけ　みそ　豚肉 さつま揚げ　茎わかめ 豆腐　卵	米　ごま油　じゃがいも 米油　砂糖　ごま	にんにく　しょうが　長ねぎ にんじん　さやいんげん 玉ねぎ　えのきたけ　にら	749	36.0	20.6	2.3
2	金	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ こんがり油揚げの和風サラダ うち豆のみそ汁 チーズ	牛乳　厚揚げ　油揚げ 打ち豆　大豆　みそ　チーズ	米　ごま油　砂糖 じゃがいも	しょうが　にんにく　長ねぎ キャベツ　きゅうり　コーン 玉ねぎ　にんじん　大根　小松菜	755	28.1	23.2	2.4
5	月	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁	牛乳　いわし　油揚げ ちくわ　厚揚げ　みそ	米　でんぷん　米油　砂糖 ごま油	切干大根　にんじん 干ししいたけ　さやいんげん 大根　ごぼう　しめじ こんにゃく　長ねぎ	752	29.9	24.1	2.1
6	火	麦ごはん	牛乳	セルフのスパイシーミートライス お豆とツナのサラダ 秋野菜のコンソメスープ	牛乳　豚肉　大豆　青大豆 ツナ　ウインナー	米　大麦　米油　砂糖 でんぷん　ごま　じゃがいも	にんにく　しょうが　玉ねぎ にんじん　しめじ　ピーマン キャベツ　もやし　大根 ブロッコリー	761	29.4	24.7	2.3
7	水	中華麺	牛乳	みそラーメン のり酢あえ きなこ豆	牛乳　豚肉　わかめ　みそ ツナ　のり　炒り大豆 きな粉	中華麺　米油　砂糖	にんにく　しょうが　メンマ にんじん　玉ねぎ　もやし コーン　長ねぎ　キャベツ ほうれん草	738	34.6	19.5	2.7
8	木	ごはん	牛乳	ししゃものフリッター わかめのごまサラダ じゃがいもと大根のそぼろ煮	牛乳　ししゃも　青のり わかめ　豚肉 大豆　厚揚げ	米　小麦粉　でんぷん　砂糖 ごま油　ごま　米油 じゃがいも	キャベツ　もやし　にんじん 玉ねぎ　大根　さやいんげん	784	27.8	25.3	2.0
9	金	キャロットライス	牛乳	【目の愛護デー献立】 ハンバーグ豆乳チーズソース 目にえ～サラダ ランドルト環トマトスープ	牛乳　鶏肉　豚肉　豆乳チーズ 大豆　ちくわ	米　大麦　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 米油　砂糖　じゃがいも	にんじん　玉ねぎ　キャベツ ほうれん草　コーン　にんにく トマト　ブロッコリー	786	30.3	23.1	2.7
13	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー ごまのりポテト もずくと卵のスープ	牛乳　豚肉　みそ　青のり 豆腐　もずく　卵	米　米油　砂糖　でんぷん ごま油　じゃがいも　ごま	にんにく　キャベツ　長ねぎ ピーマン　玉ねぎ　ほうれん草	732	31.0	20.7	2.3
14	水	さつまいもごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 海藻サラダ 豚汁	牛乳　鶏肉　わかめ 茎わかめ　豚肉　みそ	米　さつまいも　ごま 砂糖　でんぷん　米粉 米油　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 玉ねぎ　大根　干ししいたけ こんにゃく　長ねぎ	769	32.7	22.5	2.3
15	木	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炒め 地場産さつまいものみそ汁	牛乳　がんもどき　大豆 鶏肉　青大豆　ツナ 豆腐　みそ	米　でんぷん　砂糖　米油 ごま　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 小松菜　ごぼう　玉ねぎ　長ねぎ	754	28.4	22.7	2.1
16	金	食パン	牛乳	手作りりんごジャム たらとポテトのケチャップがらめ チキンの豆乳クリームシチュー	牛乳　たら　大豆　鶏肉 白いんげん豆　豆乳	食パン　砂糖　でんぷん 米粉　じゃがいも　米油	りんご　玉ねぎ　にんじん キャベツ　ブロッコリー	760	33.0	25.1	2.7
19	月	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのみそ炒め 中華あえ うずらの卵入りビーフンスープ	牛乳　豚肉　厚揚げ　みそ なると　うずら卵	米　ごま油　砂糖 でんぷん　ごま　ビーフン	しょうが　玉ねぎ　キャベツ もやし　小松菜　にんじん 切干大根　えのきたけ ほうれん草　長ねぎ	746	29.8	21.1	2.2
20	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 もやしとかまぼこのさっぱりあえ いも煮汁	牛乳　さば　みそ　かまぼこ 豚肉　厚揚げ	米　砂糖　さといも	大根　しょうが　もやし ほうれん草　にんじん　ごぼう こんにゃく　白菜　長ねぎ	746	35.0	20.3	2.7
21	水	ごはん	牛乳	ちくわの磯マヨ焼き さつまいもとブロッコリーの ごまあえ 大根と豚肉のみそ汁	牛乳　ちくわ　青のり 豚肉　みそ	米　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ さつまいも　砂糖 ごま油　ごま	ブロッコリー　にんじん 大根　白菜　長ねぎ	742	26.7	19.6	2.5
22	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 りんごゼリー	牛乳　豚肉　大豆　茎わかめ	米　大麦　米油　じゃがいも カレールウ　米粉　ごま油 ごま　砂糖	しょうが　にんにく　玉ねぎ にんじん　大根　れんこん しめじ　キャベツ サラダこんにゃく　りんご	783	25.5	20.0	2.3
23	金	米粉コッペパン	牛乳	米粉マカロニのツナトマトソテー ローストポテト ミートボールと秋野菜のスープ	牛乳　ツナ　鶏肉 豚肉　大豆	こめ粉パン　米粉マカロニ 米油　じゃがいも　でんぷん	にんにく　玉ねぎ　にんじん トマト　パセリ　大根　しめじ ほうれん草	751	32.3	24.8	3.3
26	月	振替休業日									
27	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 鶏肉の塩こうじ焼き ブロッコリーのおかかあえ 秋野菜のみそ汁	牛乳　鶏肉　かつお節 厚揚げ　大豆　みそ	米　ごま油　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　大根 ごぼう　しめじ　長ねぎ	747	31.7	22.4	2.1
28	水	ソフト麺	牛乳	和風汁 茎わかめのサラダ 手作りのさつまいも米粉蒸しパン	牛乳　鶏肉　油揚げ 茎わかめ　豆乳	ソフトめん　米油　米粉 砂糖　さつまいも	ごぼう　にんじん　玉ねぎ なめこ　ほうれん草　キャベツ サラダこんにゃく　コーン	777	31.3	17.0	2.4
29	木	ごはん	牛乳	【食育の日】～食べ残しをなくそう～ 手作りごまゆかりふりかけ めぎすの米粉揚げ おからポテトサラダ だし丸ごとみそ汁	青のり　牛乳　めぎす おから　ツナ　大豆　みそ かつお節	米　ごま　米粉　米油 じゃがいも　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	赤しそ　コーン　ブロッコリー にんじん　ごぼう　大根 大根葉　白菜	788	31.5	26.3	2.3
30	金	ツナピラフ	飲むヨーグルト	オムレツ ハロウィンサラダ 豆乳パンプキンスープ	ツナ　飲むヨーグルト　卵 かまぼこ　ベーコン 白いんげん豆　豆乳	米　大麦　米油　砂糖 米粉マカロニ　米粉	玉ねぎ　コーン　キャベツ にんじん　かぼちゃ	754	28.8	16.2	2.6

一食平均エネルギー：759 kcal　　たんぱく質：30.7g　　脂質：22.0g　　食塩：2.5g

★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。