

令和8年 10月分

学 校 給 食 献 立 表

〔牧中学校〕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	豚肉のピリ辛炒め のり酢あえ なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ ツナ のり 油揚げ わかめ 大豆	米 ごま油 砂糖 でんぶん	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	692	31.3
2	金	ごはん	牛乳	鮭のはちみつ味噌焼き 千草おひたし 秋野菜の煮物	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	705	35.6
5	月	麦ごはん	牛乳	マーボーなす丼 かき玉スープ 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 でんぶん 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 ブルー果汁	751	29.4
6	火	ごはん	牛乳	鯖のしょうが煮 五色あえ じゃがいものごまみそ汁	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	742	32.0
7	水	中華めん	牛乳	豆乳担々麺 大学いも 中華風酢の物	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 でんぶん	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	921	35.4
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丼 ほうれん草のごまネーズあえ 目にA(エー)おみそ汁	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	792	32.3
9	金	厚切り 食パン	牛乳	りんごジャム チーズ入リスコップコロッケ えだまめのサラダ 白菜のコンソメスープ	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	742	29.8
13	火	麦ごはん	牛乳	きのこカレー 牧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	750	24.3
14	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃもの甘酒マヨネーズ焼き こんにゃくきんぴら 塩こうじスープ	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	705	27.7
15	木	ごはん	牛乳	いかの竜田揚げ 大根とわかめのサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 いか わかめ 豆腐 みそ 大豆	米 でんぶん 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	740	29.3
16	金	ごはん	牛乳	セルフの切干ビビンバ 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	709	28.8
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 野菜とお豆のスープ	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	744	29.8
20	火	ごはん	牛乳	さめの唐揚げ マヨ昆布あえ のっぺい汁	牛乳 さめ 塩昆布 油揚げ 竹輪	米 でんぶん 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	730	29.6
21	水	ごはん	牛乳	厚揚げのみそ炒め パンサンサー サンラータン	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 卵	米 米油 砂糖 でんぶん 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	731	30.4
22	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立: 食べ残しをなくそう】 さんまのかば焼き もやしの梅あえ 皮付き野菜のエコなみそ汁	牛乳 さんま 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぶん 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	732	26.8
23	金	米粉 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	746	34.7
26	月	ごはん	牛乳	厚焼きたまご もやしの中華サラダ マーボー大根	牛乳 卵 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ごま 米油 でんぶん	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	744	30.2
27	火	ごはん	牛乳	青のりチーズハンバーグ 切干大根のうま煮 ツナじゃがみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ 青のり 油揚げ ツナ みそ	米 でんぶん 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	759	30.5
28	水	ソフトめん	牛乳	秋のけんちんうどん汁 ひじきと青大豆のサラダ さつまいも蒸しパン	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	842	30.1
29	木	ごはん	牛乳	白身魚のごまみそかけ キャベツのおかかあえ 大根と肉だんごのスープ	牛乳 ホキ みそ かつお節 鶏肉 豚肉 大豆 わかめ	米 でんぶん 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	690	30.9
30	金	イエローライス	飲む ヨーグルト	【ハロウィン献立】 さかサカレー 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	761	23.7

一食平均エネルギー:749 Kcal

たんぱく質:30.1 g

脂質:22.7 g

食塩:2.4 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。