

令和8年 10月分

学 校 給 食 献 立 表

〔大湊町中〕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 ごま でんぷん 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	739	29.0
2	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 がんもどきのそぼろあんかけ こんがりキツネの和風サラダ うち豆のみそ汁	牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 鶏肉 青大豆 油揚げ 打ち豆 みそ	米 でんぷん 砂糖 米油 ごま油 じゃがいも	にんじん えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 小松菜	727	27.9
5	月	さつま芋 ごはん	牛乳	【減塩の日:素材の味を楽しもう】 とり肉の塩こうじ焼き 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 さつまいも ごま ごま油	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	724	30.8
6	火	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き わかめのごまサラダ じゃがいもと大根のそぼろ煮	牛乳 ほっけ みそ わかめ 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ごま油 ごま 砂糖 米油 じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ 大根 さやいんげん	710	33.1
7	水	厚切り 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 皮つき 生 レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	757	32.8
8	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン のり酢あえ きなこ豆	牛乳 豚肉 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	747	35.3
9	金	キャロット 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 目にエーサラダ 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 ノンエッグマヨネーズ 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	760	29.8
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 卵 もずく	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも ごま	にんにく 長ねぎ キャベツ ピーマン 玉ねぎ ほうれん草	729	30.9
14	水	ごはん	牛乳	さめのから揚げおろしソース ゆかりあえ ごまみそスープ	牛乳 さめ なると 豆腐 みそ	米 米粉 でんぷん 米油 ねりごま ごま	大根 にんじん もやし 小松菜 赤しそ 玉ねぎ キャベツ	744	31.6
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 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 れんこん しめじ もやし キャベツ こんにゃく	780	28.1
16	金	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 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	745	34.6
19	月	麦ごはん	牛乳	セルフのスパイシーミートトライス おまめとツナのサラダ 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 ごま じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし 大根	752	28.8
20	火	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼きカレー風味 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	755	30.1
21	水	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 りんごゼリー	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 水あめ 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト パセリ 大根 ほうれん草 りんご	754	31.3
22	木	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ なますかぼちゃのツナ炒め 大湊産さつまいものみそ汁	牛乳 厚揚げ ツナ 豆腐 みそ	米 ごま油 砂糖 ごま さつまいも	しょうが にんにく 長ねぎ なますかぼちゃ にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ ごぼう	747	26.3
23日(金)は給食ありません。									
26	月	ごはん	発酵乳 (プレーン)	焼きぎょうざ 春雨サラダ うずらの卵入り中華五目煮	飲むヨーグルト スキムミルク 豚肉 鶏肉 厚揚げ うずら卵 みそ	米 砂糖 ラード でん粉 小麦粉 春雨 ごま油 ごま 米油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが ほうれん草 にんじん にんにく 白菜 長ねぎ	755	26.0
27	火	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 大根豚汁	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 豆腐 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ さつまいも ごま 砂糖 ごま油	ブロッコリー にんじん 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ	755	27.7
28	水	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 だしも食べちゃうエコなみそ汁	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 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	赤しそ コーン ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 大根葉 白菜	785	31.1
29	木	ソフト麺	牛乳	和風汁 茎わかめのサラダ 手作りさつまいもの米粉蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ 茎わかめ 豆乳	ソフトめん 米油 米粉 小麦粉 砂糖 さつまいも	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 キャベツ こんにゃく コーン	758	30.9
30	金	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 パンプキン豆乳スープ	ツナ 牛乳 卵 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米 大麦 米油 タピオカでんぷん 砂糖 大豆油 米粉	玉ねぎ コーン キャベツ にんじん 小松菜 かぼちゃ	751	28.5

一食平均エネルギー: 749 Kcal

たんぱく質: 30.2 g

脂質: 21.5 g

食塩: 2.4 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。