令和8年　10月分

# 学　校　給　食　献　立　表

〔清里中〕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 | いわしの蒲焼きカレー風味<br>切干大根の炒め煮<br>みそけんちん汁 | 牛乳　いわし　油揚げ<br>ちくわ　厚揚げ　みそ | 米　でんぷん　米油　砂糖<br>じゃがいも　ごま油 | 切干大根　にんじん　ごぼう<br>干ししいたけ　なす　しめじ<br>さやいんげん　こんにゃく　ねぎ | 775 | 30.8 |
| 2 | 金 | ごはん | 牛乳 | 豚肉と厚揚げのみそ炒め<br>こんがりキツネの和風サラダ<br>うち豆のみそ汁 | 牛乳　豚肉　厚揚げ　みそ<br>油揚げ　打ち豆 | 米　ごま油　砂糖　ごま<br>でんぷん　じゃがいも | しょうが　玉ねぎ　キャベツ<br>にんじん　きゅうり　コーン<br>大根　小松菜 | 751 | 29.9 |
| 5 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | セルフのスパイシーミートライス<br>おまめとツナのサラダ<br>秋野菜のコンソメスープ | 牛乳　豚肉　大豆　青大豆<br>ツナ　ウインナー | 米　大麦　米油　砂糖<br>ごま　じゃがいも | にんにく　しょうが　玉ねぎ<br>にんじん　しめじ　ピーマン<br>キャベツ　もやし　大根<br>ブロッコリー | 779 | 30.2 |
| 6 | 火 | ごはん | 牛乳 | ししゃものフリッター<br>じゃがいもの五目きんぴら<br>にらたまみそ汁 | 牛乳　ししゃも　青のり<br>豚肉　さつま揚げ<br>茎わかめ　豆腐　卵　みそ | 米　小麦粉　でんぷん<br>砂糖　もち米　大豆油<br>じゃがいも　米油　ごま | にんじん　さやいんげん　玉ねぎ<br>えのきたけ　にら | 763 | 29.3 |
| 7 | 水 | ごはん | 牛乳 | ほっけのねぎみそ焼き<br>わかめのごまサラダ<br>じゃがいものそぼろ煮 | 牛乳　ほっけ　みそ<br>わかめ　豚肉　大豆<br>厚揚げ | 米　ごま油　ごま　砂糖<br>米油　じゃがいも<br>でんぷん | にんにく　しょうが　長ねぎ<br>キャベツ　もやし　にんじん<br>玉ねぎ　さやいんげん | 774 | 34.7 |
| 8 | 木 | ゆで中華麺 | 牛乳 | みそラーメン<br>のり酢あえ<br>きなこ豆 | 牛乳　豚肉　みそ　ツナ<br>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<br>にんじん　玉ねぎ　もやし<br>コーン　長ねぎ　キャベツ<br>ほうれん草 | 755 | 35.9 |
| 9 | 金 | キャロットライス | 牛乳 | 【目の愛護デー献立】<br>ハンバーグチーズソース<br>目にエーサラダ<br>ランドルト環トマトスープ | 牛乳　鶏肉　豚肉　チーズ<br>大豆　ちくわ | 米　大麦　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ<br>米油　砂糖　じゃがいも | にんじん　玉ねぎ　キャベツ<br>ほうれん草　コーン　にんにく<br>トマト　ブロッコリー | 779 | 31.5 |
| 13 | 火 | ごはん | 牛乳 | ホイコーロー<br>ごまのりポテト<br>もずくと卵のスープ | 牛乳　豚肉　みそ　青のり<br>豆腐　卵　もずく | 米　米油　砂糖　でんぷん<br>ごま油　じゃがいも　ごま | にんにく　長ねぎ　キャベツ<br>ピーマン　玉ねぎ　ほうれん草 | 731 | 30.8 |
| 14 | 水 | ごはん | 牛乳 | さばの味噌煮<br>なます南瓜と蒲鉾のさっぱりあえ<br>いも煮汁 | 牛乳　さば　みそ<br>かまぼこ　豚肉　厚揚げ | 米　砂糖　さといも | 大根　しょうが　なますかぼちゃ<br>もやし　ほうれん草　にんじん<br>ごぼう　こんにゃく　白菜　ねぎ | 748 | 34.5 |
| 15 | 木 | さつま芋ごはん | 牛乳 | 【減塩の日：素材の味を楽しもう】<br>とり肉の塩こうじ焼き<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>秋野菜のみそ汁 | 牛乳　鶏肉　かつお節<br>油揚げ　豆腐　大豆　みそ | 米　さつまいも　ごま<br>ごま油 | しょうが　にんにく　もやし<br>キャベツ　ブロッコリー　コーン<br>にんじん　大根　ごぼう　しめじ<br>長ねぎ | 734 | 30.5 |
| 16 | 金 | 厚切食パン | 牛乳 | 手作りりんごジャム<br>たらとポテトのケチャップがらめ<br>チキンのクリームシチュー | 牛乳　たら　大豆　鶏肉<br>白いんげん豆 | 食パン　砂糖　でんぷん<br>米粉　じゃがいも　米油 | りんご　レモン<br>玉ねぎ　にんじん　キャベツ<br>ブロッコリー | 781 | 32.7 |
| 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>なますかぼちゃのツナ炒め<br>清里産さつまいものみそ汁 | 牛乳　がんもどき　豆乳<br>大豆　鶏肉　青大豆　ツナ<br>豆腐　みそ | 米　でんぷん　砂糖　米油<br>ごま　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　小松菜<br>玉ねぎ　ごぼう　長ねぎ | 757 | 28.5 |
| 20 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | 秋いっぱいポークカレー<br>こんにゃくのごまサラダ<br>角チーズ | 牛乳　豚肉　大豆<br>茎わかめ　チーズ | 米　大麦　米油<br>じゃがいも　カレールウ<br>米粉　ごま　砂糖　ごま油 | しょうが　にんにく　玉ねぎ<br>にんじん　大根　れんこん<br>しめじ　もやし　キャベツ<br>こんにゃく | 789 | 28.1 |
| 21 | 水 | ごはん | 牛乳 | 厚揚げとポテトのチリソースかけ<br>中華あえ<br>うずらの卵入りビーフンスープ | 牛乳　厚揚げ　なると<br>うずら卵 | 米　じゃがいも　米油<br>ごま油　砂糖　ごま<br>ビーフン | しょうが　にんにく　長ねぎ<br>もやし　切干大根　にんじん<br>小松菜　えのきたけ　ほうれん草 | 752 | 26.6 |
| 22 | 木 | ごはん | 牛乳 | いかの竜田揚げ<br>ゆかりあえ<br>ごまみそスープ | 牛乳　いか　なると　豆腐<br>みそ | 米　砂糖　でんぷん　米粉<br>米油　ねりごま　ごま | しょうが　にんじん　もやし<br>小松菜　赤しそ　玉ねぎ<br>キャベツ | 743 | 31.6 |
| 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<br>チーズポテト<br>ミートボールと秋野菜のスープ<br>りんごゼリー | 牛乳　ツナ　チーズ　鶏肉<br>豚肉　大豆 | こめ粉パン　米粉マカロニ<br>米油　じゃがいも<br>でんぷん　水あめ　砂糖 | にんにく　玉ねぎ　にんじん<br>トマト　パセリ　大根　しめじ<br>大根葉　りんご | 813 | 34.0 |
| 27 | 火 | ごはん | 発酵乳（プレーン） | 焼きぎょうざ<br>春雨サラダ<br>うずらの卵入り中華五目煮 | 飲むヨーグルト　豚肉<br>鶏肉　厚揚げ　うずら卵<br>みそ | 米　砂糖　ラード　でん粉<br>小麦粉　春雨　ごま油<br>ごま　米油　じゃがいも<br>でんぷん | キャベツ　玉ねぎ　にら<br>しょうが　ほうれん草　にんじん<br>にんにく　白菜　長ねぎ | 790 | 27.3 |
| 28 | 水 | ごはん | 牛乳 | 【食育の日：食べ残しをなくそう】<br>手作りごまゆかりふりかけ<br>めぎすの米粉揚げ<br>おからポテトサラダ<br>だしも食べちゃうエコなみそ汁 | 青のり　牛乳　めぎす<br>おから　ツナ　大豆　みそ<br>かつお節 | 米　ごま　米粉　米油<br>じゃがいも<br>ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　砂糖 | 赤しそ　コーン　ブロッコリー<br>にんじん　ごぼう　大根　大根葉<br>白菜 | 773 | 31.4 |
| 29 | 木 | ソフト麺 | 牛乳 | 和風汁<br>茎わかめのサラダ<br>手作りさつまいもの米粉蒸しパン | 牛乳　鶏肉　油揚げ<br>茎わかめ　豆乳 | ソフトめん　米油　米粉<br>砂糖　さつまいも | ごぼう　にんじん　玉ねぎ<br>なめこ　大根葉　キャベツ<br>サラダこんにゃく　コーン | 764 | 31.2 |
| 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>パンプキンスープ | ツナ　牛乳　卵　かまぼこ<br>ベーコン　白いんげん豆 | 米　大麦　米油　でんぷん<br>砂糖　大豆油　米粉 | 玉ねぎ　コーン　キャベツ<br>にんじん　小松菜　かぼちゃ | 786 | 29.1 |

一食平均エネルギー：766 Kcal　　たんぱく質：30.9 g　　脂質：22.5 g　　食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。