令和8年　10月分

学 校 給 食 献 立 表

〔名立中〕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	脂質 g	食塩相当量 g
1	木	麦ごはん	牛乳	セルフの肉みそ丼 マカロニサラダ 和風カレースープ	牛乳　豚肉　大豆　みそ ツナ　厚揚げ	米　大麦　米油　砂糖 でんぷん　ごま油 マカロニ　じゃがいも カレールウ	にんにく　しょうが　玉ねぎ ピーマン　キャベツ　にんじん 長ねぎ	790	30.5	24.7	2.4
2	金	ごはん	牛乳	【豆腐の日献立】 がんもどきのそぼろあんかけ こんがりキツネのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳　がんもどき　鶏肉 青大豆　油揚げ　豆腐 みそ	米　でんぷん　砂糖 米油　じゃがいも	にんじん　えのきたけ　しょうが キャベツ　小松菜　コーン 玉ねぎ　大根　長ねぎ	734	28.7	21.6	2.1
5	月	中華麺	牛乳	みそラーメン のり酢あえ きなこ豆	牛乳　豚肉　大豆 なると　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　にんじん 玉ねぎ　キャベツ　長ねぎ もやし　ほうれん草	748	35.6	20.7	2.5
6	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 厚揚げとキャベツのみそ炒め 具だくさんもずくスープ	牛乳　卵　豚肉　厚揚げ みそ　鶏肉　大豆　豆腐 もずく	米　砂糖　米油 でんぷん　ごま油	にんじん　キャベツ　しめじ 小松菜　しょうが　玉ねぎ オクラ	728	31.0	21.0	2.3
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 チキンのクリームシチュー	牛乳　たら　大豆 鶏肉　いんげん豆	食パン　砂糖　でんぷん 米粉　じゃがいも　米油	りんご　レモン　玉ねぎ にんじん キャベツ　ブロッコリー	775	33.4	26.1	2.8
8	木	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼き ピーマンのツナ炒め じゃがいものみそ汁	牛乳　いわし　ツナ かつお節　豆腐　みそ	米　でんぷん　米油 砂糖　ごま油　ごま じゃがいも	しょうが　にんじん　もやし ピーマン　こんにゃく　長ねぎ	742	31.6	23.0	2.2
☆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】 ハンバーグチーズソース 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 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	769	31.6	20.4	2.6
13	火	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズ焼き じゃがいもの五目きんぴら かきたまみそ汁	牛乳　ししゃも さつま揚げ　茎わかめ 豆腐　卵　みそ	米　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃがいも　米油 砂糖　ごま	にんじん　こんにゃく　ピーマン 玉ねぎ　えのきたけ　長ねぎ	727	29.4	21.9	2.5
14	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　米油 米粉マカロニ　砂糖 じゃがいも　でんぷん 水あめ	にんにく　玉ねぎ　にんじん トマト　パセリ　もやし　しめじ オクラ　りんご	771	32.3	23.0	3.4
15	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き わかめのサラダ 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　ピーマン	765	34.5	20.7	2.1
16	金	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 チーズ	米　大麦　米油　ごま じゃがいも　カレールウ 米粉　砂糖　ごま油	しょうが　にんにく　玉ねぎ にんじん　大根　しめじ　もやし サラダこんにゃく　小松菜	766	27.5	22.2	2.4
19	月	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ 切干大根の炒め煮 秋色豚汁	牛乳　厚揚げ　油揚げ さつま揚げ　豚肉　豆腐 みそ	米　ごま　砂糖 でんぷん　ごま油 さつまいも	にんじん　切干大根　しめじ さやいんげん　こんにゃく ごぼう　大根葉	769	29.8	23.0	2.2
20	火	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	732	34.1	19.8	2.4
21	水	麦ごはん	牛乳	セルフのミートソースライス 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 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　キャベツ もやし　大根　大根葉	768	30.1	25.7	2.2
22	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 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　砂糖　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	749	31.8	22.3	2.4
23	金	さつまいもごはん	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　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　大根葉	752	31.5	23.7	2.2
26	月	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蒸しパン	牛乳　鶏肉　油揚げ　卵 茎わかめ　豆乳	ソフトめん　でんぷん 米油　さつまいも　砂糖 米粉	にんじん　大根　なめこ　大根葉 もやし　コーン	777	32.5	18.0	2.4
27	火	ごはん	飲むヨーグルトプレーン	焼きギョーザ 春雨サラダ 中華旨煮	飲むヨーグルト　豚肉 鶏肉　うずら卵　厚揚げ みそ	米　砂糖　小麦粉　春雨 ごま油　ごま　米油 でんぷん	キャベツ　玉ねぎ　にら　長ねぎ しょうが　もやし　ほうれん草 にんじん　にんにく　白菜	730	25.2	15.3	2.1
☆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】 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 だしまで丸ごとエコなみそ汁	青のり　牛乳　めぎす おから　ツナ　かつお節 大豆　みそ	米　ごま　米粉　米油 じゃがいも　砂糖 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　大根　白菜　ごぼう 大根葉	788	31.8	26.4	2.2
29	木	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　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 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	752	28.0	20.4	2.4
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 パンプキンスープ	ツナ　牛乳　卵 かまぼこ　ベーコン いんげん豆	米　大麦　米油　砂糖 米粉	玉ねぎ　コーン　キャベツ にんじん　小松菜　かぼちゃ	792	29.9	24.1	2.4

一食平均エネルギー：758　Kcal　　たんぱく質：31.0 g　　脂質：22.1 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。ご了承ください。