

令和8年 10月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔板倉小〕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	いわしのかばやき カレーふうみ きりぼしだいこんのいために みそけんちん汁	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ちくわ あつあげ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ながねぎ	611	25.2
2	金	あつきり しょくパン	牛乳	てづくりりんごジャム 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	ぎゅうにゅう たら だいず とりにく しろいんげんまめ	しょくパン さとう でんぶん こめこ じゃがいも こめあぶら	りんご レモンかじゅう たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	607	26.7
5	月	むぎごはん	牛乳	セルフのスパイシーミートライス おまめとツナのサラダ あきやさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず ツナ ウインナー	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま ツナじゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ビーマン キャベツ もやし だいこん ブロッコリー	615	24.9
6	火	ごはん	牛乳	ししゃものフリッター じゃがいものごもくきんぴら にらたまみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく さつまあげ くきわかめ とうふ たまご みそ	こめ こむぎこ ごま でんぶん さとう もち米 だいずあぶら じゃがいも こめあぶら	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ にら	620	24.4
7	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき わかめのごまサラダ じゃがいもとだいこんのそぼろ煮	ぎゅうにゅう ほっけ みそ わかめ ぶたにく だいず あつあげ	こめ ごまあぶら ごま さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん	616	27.8
8	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン のりずあえ きなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ のり いりだいず きなこ	ちゅうかめん こめあぶら さとう	にんにく しょうが メンマ にんじん たまねぎ もやし コーン ながねぎ キャベツ ほうれんそう	595	28.7
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	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ だいず ちくわ	こめ おおむぎ ノエッグマネズ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン にんにく トマト ブロッコリー	600	24.1
13	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー ごまのりポテト もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり とうふ たまご もずく	こめ こめあぶら ごま さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく ながねぎ キャベツ ビーマン たまねぎ ほうれんそう	603	26.4
14	水	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ こんがりキツネのわふうサラダ うちまめのみそ汁	ぎゅうにゅう あつあげ あぶらあげ うちまめ だいず みそ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ だいこん こまつな	584	21.5
★今月の減塩ポイントは“素材の味を楽しもう”です。味付けを控えめにすることで素材の味が引き立ち、減塩につながります。 さつまいもの甘みや鶏肉の香ばしさ、秋野菜のうま味を楽しみましょう。									
15	木	さつまいも ごはん	牛乳	【減塩の日：素材の味を楽しもう】 とりにくのしおこうじやき ブロッコリーのおかかあえ あきやさいのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あつあげ だいず みそ	こめ さつまいも ごま ごまあぶら	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 だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	610	26.6
16	金	ごはん	牛乳	さめのからあげ おろしソース ゆかりあえ ごまみそスープ	ぎゅうにゅう さめ なると とうふ みそ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら ねりごま ごま	だいこん にんじん もやし こまつな あかしそ たまねぎ キャベツ	613	26.8
19	月	むぎごはん	牛乳	秋いっぱいポークカレー こんにゃくのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん しめじ もやし キャベツ サラダこんにゃく	601	21.3
★上越産のさつまいものを味わいましょう。地元の食材を地元で食べることを地産地消といいます。地産地消の良いところは、 新鮮でおいしい、地元の農家やお店を応援できる、遠くまで運ばないので環境にやさしいところです。									
20	火	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いため 上越産さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず とりにく あおだいず ツナ とうふ みそ	こめ でんぶん さとう こめあぶら ごま さつまいも	にんじん えのきたけ しょうが なますかぼちゃ もやし こまつな たまねぎ ごぼう ながねぎ	626	24.5
21	水	ごはん	牛乳	さばのみそに もやしとかまぼこのさっぱりあえ いもに汁	ぎゅうにゅう さば みそ かまぼこ ぶたにく あつあげ	こめ さとう さといも	だいこん しょうが もやし ほうれんそう にんじん ごぼう こんにゃく はくさい ながねぎ	615	29.7
22	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのみそいため ちゅうかあえ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ なると	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん ビーフン	しょうが たまねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	565	21.9
23	金	こめこ コッペパン	牛乳	こめこマカロニの ツナトマトソテー ローストポテト ミートボールとあきやさいのスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく だいず	こめこパン 米粉マカロニ さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん みずあめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ だいこん しめじ ほうれんそう りんご	592	24.7
26	月	ごはん	ほろこしゆめ (プレーン)	やきぎょうざ はるさめサラダ ちゅうかごもく煮	のむヨーグルト ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ さとう ラード とうもろこしでん粉 こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも でんぶん	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう にんじん にんにく はくさい ながねぎ	566	19.0
27	火	ごはん	牛乳	ちくわのいそマヨやき さつまいもとブロッコリーのごまあえ だいこん豚汁	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく とうふ みそ	こめ ノエッグマネズ さつまいも ごま さとう ごまあぶら	ブロッコリー にんじん だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	612	22.7
★10月は『食品ロス削減月間』です。日本では年間約464万トン「食品ロス」が発生しています。食品ロスを減らすために、 地場産物の活用やおから、だしなどの具材も工夫しておいしく食べることができます。									
28	水	ごはん	牛乳	【食育の日：食べ残しをなくそう】 てづくりごまゆかりふりかけ めぎすのこめこあげ おからポテトサラダ だしも食べちゃうエコなみそ汁	あおのり ぎゅうにゅう めぎす おから ツナ だいず みそ かつおぶし	こめ ごま こめこ こめあぶら じゃがいも ノエッグマネズ さとう	あかしそ コーン ブロッコリー にんじん ごぼう だいこん だいこんば はくさい	627	24.8
29	木	ソフトめん	牛乳	わふう汁 くきわかめのサラダ てづくりさつまいものこめこむしパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ くきわかめ とうにゅう	ソフトめん こめあぶら こめこ さとう さつまいも	ごぼう にんじん たまねぎ なめこ ほうれんそう キャベツ サラダこんにゃく コーン	614	25.4
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 ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう だいずあぶら こめこ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ	646	25.0

一食平均エネルギー：607 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：18.3 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等により、変更となる場合があります。

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	いわしのかばやき カレーふうみ きりぼしだいこんのいために みそけんちん汁	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ちくわ あつあげ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん ごぼう しめじ こんにやく ながねぎ	611	25.2
2	金	あつぎり しょくパン	牛乳	てづくりりんごジャム 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	ぎゅうにゅう たら だいず とりにく しろいんげんまめ	しょくパン さとう でんぶん こめこ じゃがいも こめあぶら	りんご レモンかじゅう たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	607	26.7
5	月	むぎごはん	牛乳	セルフのスパイシーミートライス おまめとツナのサラダ あきやさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず ツナ ウインナー	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ビーマン キャベツ もやし だいこん ブロッコリー	615	24.9
6	火	ごはん	牛乳	ししゃものフリッター じゃがいものごもくきんぴら にらたまみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく さつまあげ くきわかめ とうふ たまご みそ	こめ こむぎこ でんぶん さとう もち米 だいずあぶら じゃがいも こめあぶら ごま	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ にら	620	24.4
7	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき わかめのごまサラダ じゃがいもとだいこんのそぼろ煮	ぎゅうにゅう ほっけ みそ わかめ ぶたにく だいず あつあげ	こめ ごまあぶら ごま さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん	616	27.8
8	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン のりずあえ きなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ のり いりだいず きなこ	ちゅうかめん こめあぶら さとう	にんにく しょうが メンマ にんじん たまねぎ もやし コーン ながねぎ キャベツ ほうれんそう	595	28.7
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 目にユーサラダ ランドルト環トマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ だいず ちくわ	こめ おおむぎ /ノエッグマヨネズ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン にんにく トマト ブロッコリー	600	24.1
13	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー ごまのりポテト もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり とうふ たまご もずく	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも ごま	にんにく ながねぎ キャベツ ビーマン たまねぎ ほうれんそう	603	26.4
14	水	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ こんがりキツネのわふうサラダ うちまめのみそ汁	ぎゅうにゅう あつあげ あぶらあげ うちまめ だいず みそ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ だいこん こまつな	584	21.5

★今月の減塩ポイントは“素材の味を楽しもう”です。味付けを控えめにすることで素材の味が引き立ち、減塩につながります。
さつまいもの甘みや鶏肉の香ばしさ、秋野菜のうま味を楽しみましょう。

15	木	さつまいも ごはん	牛乳	【減塩の日：素材の味を楽しもう】 とりにくのしおこうじやき ブロッコリーのおかかあえ あきやさいのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あつあげ だいず みそ	こめ さつまいも ごま ごまあぶら	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 だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	610	26.6
16	金	ごはん	牛乳	さめのからあげ おろしソース ゆかりあえ ごまみそスープ	ぎゅうにゅう さめ なると とうふ みそ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら ねりごま ごま	だいこん にんじん もやし こまつな あかしそ たまねぎ キャベツ	613	26.8
19	月	むぎごはん	牛乳	秋いっぱいポークカレー こんにやくのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん しめじ もやし キャベツ サラダこんにやく	601	21.3

★上越産のさつまいもを味わいましょう。地元の食材を地元で食べることを地産地消といいます。地産地消の良いところは、
新鮮でおいしい、地元の農家やお店を応援できる、遠くまで運ばないので環境にやさしいところです。

20	火	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いため 上越産さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず とりにく あおだいず ツナ とうふ みそ	こめ でんぶん さとう こめあぶら ごま さつまいも	にんじん えのきたけ しょうが なますかぼちゃ もやし こまつな たまねぎ ごぼう ながねぎ	626	24.5
21	水	ごはん	牛乳	さばのみそに もやしとかまぼこのさっぱりあえ いもに汁	ぎゅうにゅう さば みそ かまぼこ ぶたにく あつあげ	こめ さとう さといも	だいこん しょうが もやし ほうれんそう にんじん ごぼう こんにやく はくさい ながねぎ	615	29.7
22	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのみそいため ちゅうかあえ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ なると	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん ビーフン	しょうが たまねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	565	21.9
23	金	こめこ コッペパン	牛乳	こめこマカロニのツナトマトソテー ローストポテト ミートボールとあきやさいのスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく だいず	こめこパン 米粉マカロニ こめあぶら じゃがいも でんぶん みずあめ さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ だいこん しめじ ほうれんそう りんご	592	24.7
26	月	ごはん	ほうろくにゆめ (プレーン)	やきぎょうざ はるさめサラダ ちゅうかごもく煮	のむヨーグルト ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ さとう ラード とうもろこしでん粉 こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま でんぶん こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう にんじん にんにく はくさい ながねぎ	566	19.0
27	火	ごはん	牛乳	ちくわのいそマヨやき さつまいもとブロッコリーのごまあえ だいこん豚汁	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく とうふ みそ	こめ /ノエッグマヨネズ さつまいも ごま さとう ごまあぶら	ブロッコリー にんじん だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	604	22.1

★10月は『食品ロス削減月間』です。日本では年間約464万トン「食品ロス」が発生しています。食品ロスを減らすために、
地場産物の活用やおから、だしなどの具材も工夫しておいしく食べることができます。

28	水	ごはん	牛乳	【食育の日：食べ残しをなくそう】 てづくりごまゆかりふりかけ めぎすのこめこあげ おからポテトサラダ だしも食べちゃうエコなみそ汁	あおのり ぎゅうにゅう めぎす おから ツナ だいず みそ かつおぶし	こめ ごま こめこ こめあぶら じゃがいも /ノエッグマヨネズ さとう	あかしそ コーン ブロッコリー にんじん ごぼう だいこん だいこんば はくさい	627	24.8
29	木	ソフトめん	牛乳	わふう汁 くきわかめのサラダ てづくりさつまいものこめこむしパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ くきわかめ とうにゅう	ソフトめん こめあぶら こめこ さとう さつまいも	ごぼう にんじん たまねぎ なめこ ほうれんそう キャベツ サラダこんにやく コーン	614	25.4
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 ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう タピオカでんぶん だいずあぶら こめこ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ	646	25.0

一食平均エネルギー：606 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：18.3 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等により、変更となる場合があります。