令和8年　10月分

学 校 給 食 献 立 表

〔中学校〕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	鶏肉の香味照焼き 切り干し大根のツナ炒め 厚揚げとわかめのみそ汁	牛乳　鶏肉　ツナ 厚揚げ　わかめ 大豆　味噌	米　米油　ごま油 じゃがいも	にんにく　しょうが　長ねぎ にんじん　切干大根　キャベツ にら　たまねぎ	740	34.0
2	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 野菜と青大豆のゆかりあえ 豚汁	牛乳　いわし(魚卵) 青大豆　豚肉　厚揚げ 味噌	米　じゃがいも　米粉 水あめ　なたね油 米油	しょうが　もやし　キャベツ にんじん　しそ　たまねぎ こんにゃく　長ねぎ	747	27.8
5	月	ゆで 中華麺	牛乳	しょうが醤油ラーメン ぎょうざ わかめの中華あえ	牛乳　豚肉　なると 鶏肉　大豆　わかめ	中華めん　米油　ラード 小麦粉　大豆油　砂糖 ごま油	にんじん　たまねぎ　メンマ はくさい　ほうれん草　長ねぎ しょうが　キャベツ　にら ホールコーン	748	31.0
6	火	ごはん	牛乳	笹かまのカレーマヨ焼き ごまあえ 米だんご汁	牛乳　笹かまぼこ 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖　ごま　里いも 米だんご	キャベツ　にんじん　ほうれん草 だいこん　こんにゃく　長ねぎ	760	28.2
7	水	ごはん	牛乳	焼きメンチカツ 大豆とひじきの炒り煮 キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳　鶏肉　豚肉 大豆　ひじき さつま揚げ　油揚げ 味噌	米　豚脂　米粉 なたね油　砂糖 米油　じゃがいも	にんじん　こんにゃく さやいんげん　たまねぎ キャベツ	822	28.7
8	木	ごはん	牛乳	ミニ春巻き 三色ナムル 塩こうじのマーボー豆腐	牛乳　豚肉　豆腐	米　豚脂　春雨 小麦粉　米粉　砂糖 米油　ごま油　でん粉	もやし　ほうれん草　にんじん ホールコーン　しょうが にんにく　たまねぎ　メンマ 長ねぎ　にら	826	26.3
9	金	ごはん	牛乳	**【目のあいごデー】** 鮭のカロテンやき ブロッコリーのガーリック炒め かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳　鮭　豆腐 油揚げ　味噌	米 ノンエッグマヨネーズ 米油　グラニュー糖 果糖　粉あめ	にんじん　にんにく　エリンギ キャベツ　ブロッコリー たまねぎ　かぼちゃ ブルーベリー	784	33.6
13	火	ごはん	牛乳	のり香味ふりかけ（ごま入り） 厚焼き玉子 ツナおひたし 鶏根菜汁	青のり　牛乳　卵　ツナ 鶏肉　厚揚げ　大豆 味噌	米　ごま　砂糖 ごま油　じゃがいも	キャベツ　にんじん　ほうれん草 だいこん　ごぼう　長ねぎ	744	29.6
14	水	ごはん	牛乳	セルフのキムチビビンバ （肉炒め、もやしナムル） みそワンタンスープ ヨーグルト	牛乳　豚肉　昆布 なると　わかめ　味噌 ヨーグルト（脱脂粉乳 ゼラチン）	米　ごま油　砂糖 でん粉　ワンタン	しょうが　にんにく　しらたき はくさい　だいこん　にんじん もやし　ほうれん草　たまねぎ メンマ　長ねぎ	756	31.1
15	木	厚切り 食パン (小麦)	牛乳	りんごジャム あじフライ　マスタードソース コールスローサラダ コンソメチキンスープ	牛乳　あじ　鶏肉 ウインナー	パン　りんごジャム 砂糖　小麦粉　米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも　パン粉	りんご　キャベツ　にんじん ホールコーン　たまねぎ	810	31.0
16	金	麦ごはん	牛乳	**【食育の日献立　世界食料デー・環境への配慮】** ポークカレー 乾缶サラダ	牛乳　豚肉　ひじき 青大豆	米　精麦　米油 じゃがいも　米粉 カレールウ　砂糖	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　切干大根 ホールコーン	767	24.5
19	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 なめたけあえ のっぺい汁	牛乳　鯖　味噌 鶏肉　ちくわ　厚揚げ	米　砂糖　里いも でん粉	だいこん　しょうが　にんじん キャベツ　ほうれん草　なめたけ れんこん　こんにゃく さやえんどう	770	36.2
20	火	ごはん	牛乳	いかのピリ辛焼き メンマの五目きんぴら さつまいものみそ汁	牛乳　いか　豚肉 厚揚げ　大豆　味噌	米　ごま油　米油 砂糖　さつまいも	しょうが　にんじん　メンマ こんにゃく　キャベツ　にら たまねぎ　長ねぎ	743	34.4
21	水	ごはん	牛乳	**【減塩の日献立】** ホッケのカレーてり焼き こんぶあえ すき焼き煮	牛乳　ほっけ　昆布 豚肉　焼き豆腐	米　米油　麩 砂糖	しょうが　にんじん　もやし ほうれん草　はくさい しらたき　えのきたけ　長ねぎ	736	37.7
22	木	米粉 パン (米粉)	牛乳	**【ふるさと献立】** 上越産大豆入りコロッケ ブロッコリーのサラダ 秋野菜とミートボールの 具だくさんスープ	牛乳　大豆　豚肉 ツナ　鶏肉 大豆たんぱく	こめ粉パン　じゃがいも パン粉　小麦粉　米油 でん粉　水あめ	もやし　ブロッコリー ホールコーン　にんじん たまねぎ　だいこん　はくさい しめじ	746	31.0
23	金	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあん 磯マヨサラダ じゃがいもともずくのみそ汁	牛乳　厚揚げ　豚肉 のり　もずく　大豆 味噌	米　米油　砂糖　でん粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが　長ねぎ　もやし にんじん　ほうれん草 たまねぎ　えのきたけ	803	31.4
26	月	ソフト麺	牛乳	秋味ビーンズミートソース 茎わかめとツナのサラダ	牛乳　豚肉　大豆 茎わかめ　ツナ	ソフトめん　米油 ハヤシルウ　米粉	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　トマト　エリンギ しめじ　トマトピューレ キャベツ　ホールコーン	775	33.8
27	火	ごはん	はっこう乳 プレーン	鶏肉ののり塩から揚げ ちくわとしらたきの つるつる炒め 大根と打ち豆のみそ汁	はっこう乳　鶏肉 青のり　ちくわ　厚揚げ 打ち豆　大豆　味噌	米　砂糖　米粉 でん粉　米油 じゃがいも	にんにく　にんじん　キャベツ しらたき　ほうれん草 だいこん　長ねぎ	790	30.2
28	水	ごはん	牛乳	セルフの根菜そぼろ丼 ローストおさつ 豆腐と卵のスープ	牛乳　豚肉　大豆 豆腐　卵	米　米油　砂糖 さつまいも　でん粉	しょうが　にんじん　ごぼう れんこん　ピーマン　たまねぎ えのきたけ　長ねぎ	776	28.8
29	木	ごはん	牛乳	ししゃものマヨ一味焼き たくあんあえ 秋の肉じゃが	牛乳　ししゃも(魚卵) 豚肉　厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも　さつまいも 米油　砂糖	キャベツ　にんじん　もやし たくあん　たまねぎ こんにゃく　しめじ さやいんげん	771	29.2
30	金	チキン ライス	牛乳	**【ハロウィン献立】** オムレツ かぼちゃサラダ ハロウィンスープ	牛乳　鶏肉　卵 ツナ　ベーコン かまぼこ	米　米油　でん粉 砂糖　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	トマトジュース　にんじん たまねぎ　きゅうり　かぼちゃ はくさい　えのきたけ	762	28.2

一食平均エネルギー：770 Kcal　　たんぱく質：30.8 g　　脂質：20.9 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。

【食育の日献立～世界食料デー・環境への配慮～】
生徒たちの人気メニューで、比較的に残食が少ない「カレー」と、乾物や缶詰を使ったサラダを味わいます。

【ふるさと献立】
上越産の大豆を使った、給食オリジナルの「上越産大豆コロッケ」を味わいます。

【減塩の日献立】
旬の秋野菜の白菜や、素材のうまみがたっぷりな「すき焼き煮」を味わいます。