令和8年　10月分

学　校　給　食　献　立　表

〔吉川中〕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 g
1	木	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　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	769	30.5	25.0	2.3
2	金	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのみそ炒め こんがりキツネの和風サラダ うち豆のみそ汁	牛乳　豚肉　厚揚げ みそ　油揚げ　打ち豆 大豆	米　ごま油　砂糖　ごま でんぷん　じゃがいも	しょうが　玉ねぎ　キャベツ にんじん　きゅうり　コーン 大根　長ねぎ　小松菜	752	29.9	22.5	2.3
5	月	麦ごはん	牛乳	スパイシーミートライス おまめとツナのごまサラダ	牛乳　豚肉　大豆 青大豆　ツナ	米　大麦　米油　米粉 ハヤシルウ　ごま　砂糖	にんにく　しょうが　玉ねぎ にんじん　ピーマン　トマト キャベツ　もやし	770	28.1	22.3	2.0
6	火	ごはん	牛乳	ししゃものフリッター じゃがいもの五目きんぴら にらたまみそ汁	牛乳　ししゃも　青のり 豚肉　さつま揚げ 茎わかめ　豆腐　卵 みそ	米　小麦粉　でんぷん 砂糖　もち米　大豆油 じゃがいも　米油	にんじん　玉ねぎ えのきたけ　にら	754	28.4	23.3	2.4
7	水	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　さやいんげん	780	35.3	22.0	2.1
8	木	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	777	31.5	21.6	2.5
9	金	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	35.2	20.0	2.5
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	733	31.1	20.7	2.3
14	水	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 白いんげん豆	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	768	31.8	27.0	2.7
15	木	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 油揚げ　大豆　みそ	米　さつまいも 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	745	31.3	23.6	2.4
16	金	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 もやしと蒲鉾のさっぱりあえ 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　小松菜 にんじん　ごぼう　こんにゃく 白菜　長ねぎ	753	35.3	20.6	2.6
19	月	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 さつまいも　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	739	26.9	20.1	1.8
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炒め さつまいものみそ汁	牛乳　がんもどき　豆乳 大豆　鶏肉　青大豆 ツナ　豆腐　みそ	米　でんぷん　砂糖 米油　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　小松菜 玉ねぎ　ごぼう　長ねぎ	744	28.0	21.4	2.2
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　しめじ ほうれん草　りんご	788	31.3	25.2	3.2
22	木	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	742	31.8	21.3	2.5
23	金	ごはん	牛乳	厚揚げとポテトのチリソースかけ 中華あえ うずらの卵入りビーフンスープ	牛乳　厚揚げ　なると うずら卵	米　じゃがいも　米油 ごま油　砂糖　ビーフン	しょうが　にんにく　長ねぎ もやし　小松菜　にんじん 切干大根　えのきたけ ほうれん草	736	25.9	19.3	2.3
26	月	ごはん	牛乳	ちくわの磯マヨ焼き さつま芋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　ねりごま 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	762	27.8	21.1	2.4
27	火	ごはん	発酵乳(プレーン)	焼きぎょうざ 春雨ごまサラダ うずらの卵入り中華五目煮	飲むヨーグルト　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　でんぷん	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	762	26.4	16.2	2.4
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 じゃがいも 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 にんじん　ごぼう　大根　大根葉 白菜	785	32.2	25.8	2.4
29	木	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 白いんげん豆	米　大麦　米油 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	769	28.2	23.2	2.1
30	金	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 砂糖　さつまいも	ごぼう　にんじん　玉ねぎ なめこ　ほうれん草　キャベツ こんにゃく　コーン	758	31.1	16.3	2.3

一食平均エネルギー：758 Kcal　　たんぱく質：30.3 g　　脂質：21.8 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。