

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 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				
2	月	ゆでうどん	牛乳	【豆腐の日献立】 わふうじる いり豆腐 なだちさん やきえだまめ	ぎゅうにゅう かまぼこ こうや豆腐 とりにく あぶらあげ こんぶ とうふ たまご	ゆでうどん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ あじみな きくらげ ほうれんそう えだまめ	629	27.5	16.9	2.0
3	火	ごはん	牛乳	ギョーザ はるさめサラダ はっぼうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なた うずらたまご	こめ こむぎこ あぶら さとう はるさめ ごま でんぷん ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん もやし ほうれんそう メンマ きくらげ にんにく ピーマン	652	23.2	18.0	1.8
4	水	ごはん	牛乳	【いわしの日献立】 いわしのまつまえに ごまあえ さつまいもとんじる	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく みそ	こめ さとう ごま さつまいも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく しめじ ごぼう	643	27.2	17.3	2.0
5	木	ごはん	牛乳	とりにくのしおこうじやき なますかぼちゃのごまマヨあえ わふうポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー こんぶ いんげんまめ	こめ ごま マヨネーズ じゃがいも	にんにく なますかぼちゃ にんじん キャベツ ピーマン だいこん ブロッコリー	627	25.4	17.8	1.6
6	金	ごはん	牛乳	さばのてりやき なだちさんずいきのいために うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ さつまあげ うちまめ みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん ずいき なす キャベツ あじみな	624	26.4	17.7	1.9
10	火	こだいまい のごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 ひとみキラキラハヤシライス ブロッコリーのこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず	こめ おおむぎ あぶら くるまい じゃがいも ハヤシルウ こめこ ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ サラダこんにゃく ブロッコリー キャベツ	649	22.1	18.0	1.5
11	水	あつぎり しよぼん	牛乳	てづくりりんごジャム とりにくとじゃがいものチリソース コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ	コッペパン さとう ごまあぶら でんぷん こめこ じゃがいも あぶら	りんご レモン えだまめ しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ コーン クリームコーン パセリ	689	29.2	24.3	2.7
12	木	ごはん	牛乳	がんものそぼろあんかけ おかかあえ なだちやさいのわふうカレー スープ	ぎゅうにゅう ツナ がんもどき とりにく あおだいず かつおぶし	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも カレールウ	えのきたけ しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ かぼちゃ	620	24.0	16.8	1.8
13	金	さつまいも ごはん	牛乳	ふとまきたまご ごまずあえ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご めぎす とうふ みそ	こめ さつまいも さとう でんぷん ごま あぶら じゃがいも	ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ	610	24.9	14.5	2.1
17	火	むぎごはん	牛乳	ひじきのつくだに あつあげとキャベツのそぼろいた め おでん	ぎゅうにゅう ひじき ツナ ぶたにく ちくわ あつあげ うずらたまご とりにく こんぶ	こめ おおむぎ さとう ごま あぶら でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん キャベツ だいこん こんにゃく たまねぎ	629	24.0	18.2	1.8
18	水	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき のりごまあえ おぼろじる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき チーズ たまご のり おぼろ豆腐	こめ あぶら ごま でんぷん	さやいんげん ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ なめこ ながねぎ	616	26.1	19.6	1.7
19	木	ごはん	牛乳	【食育の日 石川県】 あごフライ タルタルソースかけ かがやさいふうサラダ のとのさとやま さとうみ じる	ぎゅうにゅう とびうお あつあげ わかめ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ さつまいも ごまあぶら さとう	たまねぎ れんこん だいこん かぼちゃ とうがん ながねぎ	673	22.6	19.5	1.9
20	金	むぎごはん	牛乳	セルフのぶたにくピリからどん のりしおピーンズ さといも ごまみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく いりだいず あおのり とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう さといも ごま	にんにく にんじん こんにゃく たまねぎ だいこん えのきたけ あじみな	601	27.7	15.2	1.9
23	月	ごはん	牛乳	やさしいシュウマイ ちゅうかサラダ マーボーツナじゃが	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あつあげ ツナ みそ	こめ さとう こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも でんぷん	あじみな たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし にんにく しょうが ほししいたけ コーン	679	26.3	19.0	1.8
24	火	むぎごはん	牛乳	キーマカレー こんにゃくとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん サラダこんにゃく キャベツ コーン	615	20.6	16.1	1.7
25	水	キャロット こめこパン	のむ ヨーグルト ストロベリー	【オーストラリア交流献立】 チキンバルミジャーナ パスタサラダ まめとベーコンのやさしいスープ	のむヨーグルト とりにく ベーコン レッドキドニー	こめこパン さとう こむぎこ パンこ でんぷん あぶら ペンネ じゃがいも	いちご たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー にんにく にんじん かぼちゃ パセリ	626	28.5	15.4	2.6
26	木	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ ツナサラダ なめこのかきたまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たまご みそ	こめ こめこ ごま さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ なめこ あじみな	607	22.9	17.5	1.6
27	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのもみじやき なますかぼちゃのいためもの きせつののっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす みそ ぶたにく かまぼこ あつあげ	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら さつまいも でんぷん	にんじん しらたき とうがん なますかぼちゃ さやいんげん ほししいたけ こんにゃく だいこんば	587	24.6	13.4	1.8
30	月	ごはん	牛乳	うずらとキャベツのツナあんかけ ローストチーズポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう とうふ うずらたまご チーズ ツナ かまぼこ もずく	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	にんじん キャベツ きくらげ しょうが もやし ほうれんそう	606	23.1	16.1	2.0
31	火	ケチャップ ライス	牛乳	【ハロウィン献立】 オムレツ ハロウィンサラダ なだちさんかぼちゃのパンプキン スープ	ツナ ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ベーコン いんげんまめ	こめ おおむぎ さとう でんぷん あぶら	トマトジュース にんじん グリーンピース キャベツ コーン きゅうり かぼちゃ たまねぎ パセリ	653	24.8	21.0	2.0

一食平均エネルギー：632 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：17.6 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のため変更する場合があります。ご了承ください。

### 10月25日（水）オーストラリア交流給食です

オーストラリアのカウラ市と上越市は、第二次世界大戦時に捕虜収容所が置かれていたという共通点をきっかけに、2003年10月から「平和友好都市」として交流を続けています。この10月で、20周年になります。そこで、10月25日（水）は、「オーストラリア交流給食」となっています。給食で、オーストラリアの料理を味わい、オーストラリアの文化等に興味をもってもらえたら嬉しいです。

【10月名立産野菜】  
えだまめ・ピーマン  
なす・ずいき・とうがん  
かぼちゃ・あじみな  
たまねぎ・さといも  
じゃがいも・さつまいも  
なますかぼちゃ