

学校給食こんだて表

| 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 |
| 2 | 月 | ごはん | 牛乳 | とりにくのにんにくじょうゆやき ポテトサラダ たまごとにらのみそしる | 牛乳 鶏肉 ハム 卵 みそ | ごはん ごま油 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ | 長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 たまねぎ にんじん キャベツ にら | 625 | 27.9 |
| 3 | 火 | こめこの キャロットパン | 牛乳 | いわしバーグ こまつなサラダ ミネストローネ | 牛乳 大豆 たら いわし みそ ベーコン | こめ粉パン さとう 米油 じゃがいも | たまねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ 小松菜 ホールコーン トマト | 601 | 26.4 |
| 4 | 水 | ゆでうどん | 牛乳 | カレーなんばんじる いわしのカリカリやき キャベツのおかかあえ | 牛乳 豚肉 油揚げ いわし 花がっお | うどん カレールウ でんぷん さとう じゃがいも なたね油 | にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草 | 674 | 26.1 |
| 5 | 木 | ごはん | 牛乳 | さばのねぎしおやき ブロッコリーのごまネーズあえ マーボーじゃが | 牛乳 さば 豚ひき肉 厚揚げ みそ | ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま 米油 じゃがいも でんぷん ごま油 | 長ねぎ にんにく レモン汁 ブロッコリー キャベツ にんじん しょうが たまねぎ にら | 719 | 28.3 |
| 6 | 金 | ごはん | 牛乳 | ささかまのおこのみやき きりぼしだいこんとツナのいためもの じゃがいものみそしる | 牛乳 笹かまぼこ 花がっお 青のり ツナ 厚揚げ わかめ みそ | ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま油 じゃがいも | にんにく にんじん 切干大根 キャベツ にら 長ねぎ | 623 | 22.7 |
| 10 | 火 | キャロット ライス | 牛乳 | 【めのあいごテ-】 キャロットライスのホワイトソースがけ にんじんとツナのサラダ ブルーベリーゼリー | 牛乳 鶏肉 いんげん豆 豆乳 ツナ | ごはん 大麦 米油 米粉 ぶどう糖・全糖 | にんじん たまねぎ はくさい パセリ もやし ブルーベリー | 608 | 21.7 |
| 11 | 水 | ごはん | 牛乳 | めぎすのこめこあげ やくみソースがけ ひじきのいために わかめとあつあげのみそしる | 牛乳 めぎす 豚肉 ひじき 厚揚げ わかめ みそ | ごはん 米粉 米油 さとう | 長ねぎ にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ | 605 | 24.6 |
| 12 | 木 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさとこんだて】 上越産大豆とこうやどうふの ごまみそがらめ たまごのヤナギバヒマワリいろおひたし ながねぎのしおこうじスープ | 牛乳 大豆 高野豆腐 みそ 卵 花がっお 鶏肉 豆腐 | ごはん でんぷん 米油 さとう ごま | キャベツ ほうれん草 ホールコーン だいこん にんじん 干しいたけ 長ねぎ | 651 | 23.5 |
| 13 | 金 | ごはん | 牛乳 | しろみぎかなのバジルマヨやき だいちもやしのサラダ とうにゅうみそスープ | 牛乳 ホキ ベーコン 豆乳 みそ | ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま油 じゃがいも | にんにく 大豆もやし キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー | 597 | 26.5 |
| 16 | 月 | ごはん | 牛乳 | セルフのブルコギどん チョレギサラダ トック入りキムチスープ | 牛乳 豚肉 みそ わかめ | ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油 トック | たまねぎ にんじん にら にんにく キャベツ きゅうり だいこん メンマ はくさい | 603 | 23.0 |
| 17 | 火 | あつぎり しよくパン | 牛乳 | 【オーストラリアこんだて】 りんごジャム チキンパルミジャーナ パスタサラダ バンガーズ | 牛乳 ささ身 大豆 豆乳シュレッド ウインナー | パン りんごジャム さとう じゃがいも 米粉 米油 マカロニ でんぷん | りんご トマト 赤ピーマン きゅうり ほうれん草 ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ | 660 | 25.3 |
| 18 | 水 | ゆで ちゅうかめん | 牛乳 | みそラーメン のりしおビーンズポテト ゆかりあえ | 牛乳 豚肉 みそ 赤みそ 大豆 青のり | 中華めん 米油 ごま油 じゃがいも | しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン 長ねぎ もやし きゅうり 赤じそ | 603 | 24.9 |
| 19 | 木 | ごはん | 牛乳 | 【食育の日 岡山県】 セルフのデミかつどん れんこんのゆずみそあえ ばちじる | 牛乳 豚肉 みそ 油揚げ | ごはん パン粉 米油 さとう そうめん | れんこん キャベツ きゅうり ゆず果汁 にんじん たまねぎ だいこん 長ねぎ | 618 | 21.5 |
| 20 | 金 | ごはん | 牛乳 | ホッケのごまてりやき くきわかめのちゅうかあえ かきたまみそしる | 牛乳 ホッケ くきわかめ 豚肉 卵 大豆 みそ | ごはん ごま ごま油 じゃがいも | しょうが もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれん草 | 611 | 28.3 |
| 23 | 月 | ごはん | 牛乳 | 【しんさいふっこうこんだて】 麩かつ ひじきサラダ たまねぎとえのきのみそしる | 牛乳 こんぶ ひじき ハム 油揚げ みそ | ごはん パン粉 ふ 米パン粉 米油 さとう じゃがいも | キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ えのきたけ 長ねぎ | 636 | 18.8 |
| 24 | 火 | ごはん | 牛乳 | 【しゅんやきせつをかんじよう】 さけのもみじやき さつまいものごまきんぴら きのこじる | 牛乳 さけ さつまいも 豚肉 厚揚げ みそ | ごはん さつまいも ノンエッグマヨネーズ 米油 さとう ごま ごま油 | にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ しめじ なめこ 長ねぎ | 652 | 28.8 |
| 25 | 水 | ソフトめん | 牛乳 | わふうじる ごまだいがくいも だいこんのあまみそあえ | 牛乳 鶏肉 油揚げ | ソフトめん さつまいも 米油 さとう ごま | にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ 長ねぎ だいこん きゅうり | 675 | 24.4 |
| 26 | 木 | ごはん | 牛乳 | 【10月25日は、新潟米の日】 あつやきたまご だいずのあぶらみそ ごまこんぶあえ けんちんじる | 牛乳 卵 大豆 みそ こんぶ 豆腐 | ごはん さとう 米油 ごま ごま油 さといも | キャベツ にんじん ほうれん草 だいこん ごぼう 干しいたけ こんにやく 長ねぎ | 642 | 25.0 |
| 27 | 金 | ごはん | 牛乳 | 【おつきみ(十三夜)こんだて】 がんものふくめに あおだいずサラダ おつきみじる | 牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 青大豆 豚肉 豆腐 | ごはん なたね油 でんぷん さとう 米油 じゃがいも | にんじん キャベツ きゅうり こんにやく 長ねぎ | 623 | 23.8 |
| 30 | 月 | ごはん | 牛乳 | いわしのかばやき のりずあえ とんじる | 牛乳 いわし ツナ のり 豚肉 とうふ みそ | ごはん でんぷん 米油 さとう じゃがいも | しょうが はくさい ほうれん草 にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく 長ねぎ | 668 | 27.6 |
| 31 | 火 | むぎごはん | 牛乳 | パンプキンカレー ジャックオーランタンかまぼこのサラダ ハロウィンとうにゅうパバロア | 牛乳 豚肉 ミックスビーンズ かまぼこ 豆乳 | ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ 赤ピーマン きゅうり | 669 | 20.7 |

一食平均エネルギー：636 Kcal たんぱく質：24.8 g 脂質：17.6 g 食塩：2.0 g
 ☆献立は、食材料の入荷状況やO157/ノロウイルス対策のため、変更になる場合があります。

- *10月12日(木)「ふるさと献立」 今月は上越で採れた“大豆”を主菜に使った献立をいただきます。
- *10月19日(木)「食育の日～給食を食べて日本を旅しよう～」 今月は岡山県です。岡山県のソウルフード「デミかつ丼」や郷土料理の「ばち汁」を食べて、旅気分を味わいましょう♪
- *10月17日(火)「オーストラリア献立」 上越市がオーストラリア・カウラ市と平和友好交流を始めて、20年を迎えました。給食を通して、オーストラリアの食文化に触れてみましょう。



上越市の食育推進キャラクター