

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	キャロットライス	牛乳	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
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 花かつお	うどん カレールウ でんぶん 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 でんぶん 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 花かつお 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	こめこの キャロットパン	牛乳	【めのあいごテ-】 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
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 こんにゃく 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 花かつお 鶏肉 豆腐	ごはん でんぶん 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	しろみざかなのバジルマヨやき だいずもやしのサラダ 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 でんぶん 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	ごはん	牛乳	【しゅんやきせつをかんじょう】 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 こんにゃく 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
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	あつぎり しよパン	牛乳	【オーストラリアこんだて】 りんごジャム チキンバルミジャーナ 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 でんぶん	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
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 こんにゃく 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 でんぶん さとう 米油 じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく 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 でんぶん 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 こんにゃく 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24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
「もぐもぐジョッピー」