

令和5年 10月分 **学 校 給 食 献 立 表** [浦川原中] 上越市教育委員会

日 曜	献 立 名			使 用 食 材 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	【いわしの日献立】 いわしの松前煮 ごまあえ わかめのみそ汁	牛乳 いわし 昆布 わかめ 味噌	米 じゃがいも ごま 麩 砂糖	にんじん ほうれん草 もやし キャベツ えのき たまねぎ にんにく しょうが	749	29
3 火	麦ごはん	牛乳	エッグカレー こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 うずら卵 ツナ わかめ	米 麦 じゃがいも 米粉 砂糖 ごま サラダ油	たまねぎ にんじん しめじ だいこん キャベツ にんにく しょうが サラダこんにゃく	828	29
4 水	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどん汁 白身魚のカリカリフライ 磯あえ	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ のり	ゆでうどん でんぷん	にんじん たまねぎ 小松菜 もやし ほうれん草	855	35
5 木	ごはん	牛乳	笹かまのチーズ焼き おかかあえ さつまいも豚汁	牛乳 笹かまぼこ 豚肉 鯉節 油揚げ 豆腐 味噌 大豆 チーズ	米 さつまいも マヨネーズ	キャベツ にんじん ごぼう ほうれん草 だいこん たまねぎ えのき 長ねぎ	813	33
6 金	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれかけ ブロッコリーの マヨネーズあえ なめこのかきたま汁	牛乳 厚揚げ 青大豆 卵 味噌	米 じゃがいも ごま マヨネーズ 砂糖 でんぷん	ブロッコリー キャベツ コーン はくさい なめこ 長ねぎ	806	28
10 火	ごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 さばのてり焼き にんじんのひき肉炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ 味噌	米 砂糖 サラダ油	にんじん もやし ビーマン えのき かぼちゃ たまねぎ	792	34
11 水	麦ごはん	牛乳	セルフの豚肉ピリ辛丼 のりしおピーズ ごまみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 味噌	米 麦 じゃがいも ごま サラダ油 砂糖 でんぷん	たまねぎ もやし にんじん ビーマン しめじ だいこん にんにく しょうが	763	30
12 木	ごはん	牛乳	【1年生リクエスト献立】 鶏肉の塩麹焼き もやしの中華サラダ とんじる プリン	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	米 じゃがいも ごま ごま油 砂糖	もやし にんじん キャベツ きゅうり えのき 長ねぎ にんにく しょうが	762	31
13 金	キャロット ごめこパン	牛乳	【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 豆とベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン ミックスピーズ	米粉パン マカロニ 砂糖 マヨネーズ 米粉粉 サラダ油	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ブロッコリー コーン 赤ビーマン	926	42
16 月	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 ツナサラダ 里いも汁	牛乳 厚焼き卵 ツナ 豚肉 豆腐 味噌 大豆	米 さといも マヨネーズ	にんじん キャベツ ごぼう ほうれん草 たまねぎ しめじ つきこんにゃく 長ねぎ	823	31
17 火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 いかの味噌焼き なますかぼちゃの ごまマヨ和え 根菜汁	牛乳 いか 豆腐 油揚げ 味噌	米 ごま マヨネーズ 砂糖	にんじん だいこん 長ねぎ ほうれん草 れんこん そうめんかぼちゃ ごぼう つきこんにゃく 切り干し大根	779	31
18 水	ゆでちゅうか めん	牛乳	みそラーメンスープ ギョーザ 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 餃子 味噌	中華麺 ごま 砂糖 ごま油 サラダ油	にんじん たまねぎ にら キャベツ メンマ なるこ ほうれん草 もやし 切り干し大根 にんにく しょうが	810	34
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 れんこんサラダ 里山里海かきたま汁	牛乳 とびうお(あご) フライ 卵 豆腐 わかめ	米 マヨネーズ でんぷん サラダ油	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん だいこん 小松菜 干しいたけ	809	28
20 金	ごはん	牛乳	【2年生リクエスト献立】 ハンバーグの デミグラスソースかけ フルーツフレンチサラダ 塩こうじスープ ミルクプリン	牛乳 ミートハンバーグ かまぼこ	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油	キャベツ きゅうり レタス にんじん たまねぎ 小松菜 みかん	742	24
23 月	ごはん	牛乳	野菜入りシュウマイ 茎わかめの中華炒め ジャージャン豆腐	牛乳 野菜しゅうまい 豚肉 茎わかめ さつまいも 厚揚げ 味噌	米 ごま 砂糖 サラダ油 ごま油 でんぷん	メンマ つきこんにゃく にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく 干しいたけ	841	30
24 火	きのこごはん	牛乳	焼きししゃも ほうれん草の炒め物 打ち豆入りからみっこ汁	牛乳 子持ちししゃも 油揚げ ベーコン 豚肉 打ち豆 味噌 大豆	米 じゃがいも サラダ油	ごぼう しめじ えのき にんじん もやし だいこん はくさい 長ねぎ	719	32
25 水	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め さつまいも小魚 小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 かたくちいわし 厚揚げ 味噌	米 さつまいも ごま サラダ油	しょうが たまねぎ えのき にんじん ビーマン もやし キャベツ 小松菜	805	33
26 木	ごはん	牛乳	【3年生リクエスト献立】 鶏のから揚げ ゆかりあえ いもだんご汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉	米 いももち 小麦粉 ごま油	キャベツ もやし にんじん コーン だいこん 長ねぎ ごぼう しょうが にんにく	807	25
27 金	厚切り食パン	牛乳	りんごジャム オムレツのワインソースかけ じゃがいものサラダ コーンチャウダー	牛乳 オムレツ 青大豆 ベーコン 白いんげん 脱脂粉乳	厚切り食パン じゃがいも ごま 米粉 砂糖 サラダ油	キャベツ にんじん コーン たまねぎ ほうれん草 りんご	796	32
30 月	振 替 休 日							
31 火	ピラフ	牛乳	【ハロウィン献立】 かぼちゃひき肉フライ きわかめサラダ ポークビーンズスープ	牛乳 かぼちゃひき肉フライ 茎わかめ 豚肉 白いんげん豆	米 じゃがいも サラダ油 砂糖	たまねぎ にんじん コーン キャベツ さやいんげん もやし トマト にんにく	816	25