

令和6年 10月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔小学校B〕 上越市教育委員会

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		
1	火			ぶたにくのしゅんのりんごソースがけ さつまいものソテー かきたまスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	ごはん 米粉 さとう さつまいも 米油	りんご にんじん しめじ ホールコーン さやいんげん たまねぎ 長ねぎ	634	25.6
2	水			セルフのやきとりどん ゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 鶏肉 みそ 厚揚げ わかめ 大豆	ごはん 米油 でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しらたき もやし キャベツ きゅうり 赤じそ 長ねぎ	600	25.7
3	木			しろみざかなのチリソース ごぼうサラダ もずくスープ	牛乳 たら なんと 豆腐 もずく	ごはん でんぶん 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ	長ねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ	630	23.2
4	金			あつあげのごまだれがけ みそドレッシングサラダ しおこうじののっぺいしる	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 ちくわ 冷凍油揚げ	ごはん さとう ごま でんぶん ごま油 さといも	にんじん ほうれん草 もやし れんこん こんにやく さやえんどう	654	26.4
7	月			あきあじカレー ツナあえ	牛乳 豚肉 ツナ	ごはん 大麦 さといも 米油 カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ だいこん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	649	21.2
8	火			やきメンチカツ おまめごまきんぴら かまぼこのすましじる	牛乳 鶏肉 豚肉 さつまあげ 青大豆 かまぼこ 豆腐	ごはん さとう 米油 じゃがいも ごま油 ごま	たまねぎ しょうが にんじん こんにやく たけのこ 長ねぎ	682	24.6
9	水			ビーンズミートソース こんにやくサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 冷凍わかめ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマトピューレ トマト キャベツ こんにやく	647	25.2
10	木			【目のあいごデー】 さけのカロテンやき ブロッコリーソテー りよくおうしょくやさいのみそしる めのあいごデーゼリー(ブルーベリー)	牛乳 さけ パーコン みそ	ごはん 米油 ぶどう糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん にんにく キャベツ ブロッコリー たまねぎ しめじ かぼちゃ ほうれん草 ブルーベリー	644	27.2
11	金			いわしのカリカリフライ ごまいため さつまいもとんじる	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 みそ 大豆	ごはん さとう じゃがいも でんぶん 玄 米 なたね油 米油 ごま さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン ごぼう	683	23.6
15	火			【十三やのお月みこんだて】 ハンバーグワインソースかけ あおだいずサラダ おつきみスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 青大豆 かまぼこ	こめ粉パン ラード 果糖 でんぶん さとう ごま油 さといも	たまねぎ キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん 長ねぎ	612	25.8
16	水			みそラーメン おおきなコーンしゅうまい じゃがいものナムル	牛乳 豚肉 わかめ みそ すけとうだら 豆腐 ハム	中華めん 米油 ごま油 小麦粉 でんぶん ラード さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし 長ねぎ きゅうり とうもろこし	636	26.4
★17日は、食育の日献立です。せんざんきと いもだきは愛媛県の郷土料理です。せんざんきは、鶏肉の揚げ物料理です。いもだきは、さといも、こんにやく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理です。みかんは愛媛県で収穫量全国第3位です。									
17	木			【しよくいくのひこんだて ～えひめけん～】 せんざんき(とりのからあげ) みかんサラダ いもだき	牛乳 鶏肉 厚揚げ	ごはん でんぶん 米粉 米油 さといも	しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん缶 にんじん こんにやく さやいんげん 干しいたけ	638	24.3
18	金			いかのこうみやき しらたきのつるつるツナいため とうふとわかめのみそしる	牛乳 いか ツナ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	ごはん さとう ごま油 米油	長ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ	603	27.8
21	月			あつやきたまご こんぶあえ さつまいもにくじゃが	牛乳 卵 こんぶ 豚肉 厚揚げ	ごはん さとう ごま油 さつまいも じゃがいも 米油	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく	645	23.5
22	火			ホイコーロー あおのりポテト ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 みそ 青のり 豆腐 なんと	ごはん 米油 さとう ごま油 でんぶん じゃがいも	キャベツ ピーマン にんじん たけのこ にんにく しょうが メンマ もやし 長ねぎ	605	21.3
23	水			【ちゅうえつじしんから20年 ほうさいこんだて】 わかめじる ふっかつ(くるまふのカツ) かんぶつサラダ	牛乳 糸かまぼこ わかめ こんぶ ひじき ツナ	うどん パン粉 ふ 米パン粉 米油 さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ 長 ねぎ 切干大根 とうもろこし 干しいたけ	672	22.1
★24日は、ふるさと献立です。とりにくとだいずのしおこうじがらめは、上越産の大豆を上越産の塩こうじで味付けします。									
24	木			【ふるさとこんだて～だいず～】 とりにくとだいずのしおこうじがらめ おかかあえ めぎすのつみれじる	牛乳 鶏肉 大豆 花がとお めぎす みそ	ごはん でんぶん 米粉 米油 じゃがいも	キャベツ にんじん ほうれん草 たまねぎ ごぼう しょうが 長ねぎ	682	28.3
25	金			【にいがたまひの日こんだて】 さばのみそに のりずあえ けんちんじる	牛乳 さば みそ のり 豆腐	ごはん さとう じゃがいも ごま油	だいこん しょうが もやし ほうれん草 にんじん こんにやく 長ねぎ さやえんどう	612	27.1
28	月	26日(土)学習発表会の代休日							
29	火			てづくりりんごジャム リボンマカロニサラダ コーンクリームスープ	牛乳 ツナ パーコン いんげん豆 無調整豆乳	パン さとう マカロニ 米油 じゃがいも 米粉	りんご レモン汁 ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ ホールコーン クリームコーン	602	23.2
30	水			ししやものこめこからあげ カレーのはな やさいとりにくのみそしる	牛乳 ししやも パーコン おから 鶏肉 油揚げ みそ	ごはん 米粉 米油	にんにく にんじん エリンギ さやいんげん だいこん たまねぎ 長ねぎ	665	26.3
31	木			【ハロウィンこんだて】 かぼちゃサラダ ジャックオーランタンかまぼこのスープ とうにゅういりハロウィンデザート	牛乳 鶏肉 パーコン かまぼこ 豆乳	ごはん 米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり とうもろこし はくさい しめじ	613	19.6

一食平均エネルギー：638 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：17.8 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。