

食欲の秋がやってきました！

10月の
給食推し食材

【根菜類】



【旬の魚】



サバ イワシ
カツオ サケ

令和6年 10月分

学 校 給 食 献 立 表

〔板倉中学校〕上越市教育委員会

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(1, 2群)	熱や力になるもの(5, 6群)	体の調子を整えるもの(3, 4群)		
1 火	ごはん 	牛乳 	さばの味噌煮 のり酢和え すまし汁	牛乳 さば みそ ツナ のり 豆腐 わかめ 昆布	米 砂糖 春雨	大根 しょうが もやし 小松菜 にんにく レモン汁 えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	735	32.3
2 水	玄米ごはん 	牛乳 	セルフの根菜そぼろ丼 塩こうじドレッシングサラダ 沖縄もずくスープ	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 豆腐 ちりめんじゃこ ハム なると もずく	米 発芽玄米 米油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	しょうが れんこん にんじん さやいんげん ブロッコリー キャベツ コーン にんにく もやし ほうれん草 長ねぎ	712	27.9
★各種新人大会に参加する生徒は給食がありません								
3 木	ごはん 	牛乳 	ちくわのおかかマヨ焼き (2個) しらたきのつるつる炒め 五目中華うま煮	牛乳 ちくわ かつお節 青のり ツナ 厚揚げ みそ	米 ノイタガマヨネーズ ごま油 でんぶん 米油 砂糖	にんじん キャベツ しらたき ピーマン 切干大根 しょうが にんにく 玉ねぎ はくさい 干しいたけ メンマ 小松菜	784	30.1
4 金	ごはん 	牛乳 	【いわしの日献立】 いわしの黒糖煮 きやべつの昆布和え 塩肉じゃが	牛乳 いわし 昆布 豚肉 厚揚げ	米 黒砂糖 ごま油 米油 じゃがいも 砂糖	しょうが 大根 キャベツ にんじん にんにく 玉ねぎ しらたき さやいんげん	798	32.8
7 月	ごはん 	牛乳 	がんもの含め煮 ごま酢和え なめこのみそ汁	牛乳 がんもどき ツナ 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま じゃがいも	切干大根 もやし にんじん 小松菜 はくさい なめこ 長ねぎ	727	26.0
8 火	ごはん 	牛乳 	ほっけのねぎみそ焼き ごまゆかり和え 具だくさんおでん	牛乳 ほっけ みそ がんもどき 豆腐 だいず ちくわ 昆布	米 ごま油 ごま 里いも なたね油 でんぶん 米粉 砂糖	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし キャベツ コーン 赤しそ 大根 こんにゃく	760	33.3
9 水	キャロット ライス 	牛乳 	【目の愛護デー献立】 ひとみキラキラクリームライス (豆乳クリームソースをご飯にかける) ほうれんそうのサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 みそ 青大豆 ちりめんじゃこ	米 米油 米粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ しめじ はくさい パセリ ほうれん草 もやし コーン プ ルーベリー果汁	747	27.1
10 木	ごはん 	牛乳 	かつおの竜田揚げ ごまケチャップソース こんにゃくと小松菜のサラダ 大根のみそ汁	牛乳 かつお 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま ごま油	サラダこんにゃく 小松菜 コーン キャベツ 大根 にんじん えのきたけ 長ねぎ	776	36.3
11 金	厚切り 食パン 	牛乳 	りんごジャム オムレツのトマトソース おまめのコロコロサラダ 塩こうじポトフ	牛乳 卵 大豆 うずら豆 青大豆 金時豆 ハム 鶏肉	食パン 砂糖 でんぶん 大豆油 ノイタガマヨネーズ じゃがいも	りんご トマト キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 ブロッコリー	772	33.3
15 火	ごはん 	牛乳 	あじの甘酒みそ焼き 切干大根の炒り煮 沢煮椀	牛乳 あじ みそ ひじき さつま揚げ 油揚げ ちりめんじゃこ 豚肉	米 甘酒 米油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが 切干大根 にんじん こんにゃく さやいんげん えのきたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	746	35.0
16 水	秋の味覚 ごはん 	牛乳 	五目厚焼玉子 もずくのチャプチェ 秋の根菜豚汁	牛乳 卵 鶏肉 もずく かまぼこ かつお節 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 さつまいも 砂糖 でんぶん ひまわり油 ごま油 ごま 里いも	まいたけ にんじん たけのこ しいたけ にんにく もやし 小松菜 玉ねぎ ごぼう れんこん 大根	749	29.4
17 木	ゆで中華麺 	牛乳 	サンマーメンスープ のり塩ポテト こんがりキツネサラダ	牛乳 豚肉 青のり 油揚げ ちりめんじゃこ	中華麺 米油 でんぶん ごま油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	764	31.1
18 金	キャロット 米粉パン 	牛乳 	ひじきと大豆の豆乳チーズやき コールスローサラダ おさつ豆乳クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 豆乳シュレッド ベーコン 白いんげん豆 豆乳 みそ	こめ粉パン 米油 砂糖 さつまいも 米粉	玉ねぎ しょうが トマト パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー	831	34.4
21 月	ごはん 	牛乳 	ハンバーグのオニオンソース 刻み昆布のピリ辛炒め 鮭団子スープ	牛乳 昆布 さつま揚げ 鮭 たら 豚肉 鶏肉	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ メンマ しらたき もやし にんじん にら にんにく 小松菜 長ねぎ	721	26.5
22 火	ごはん 	牛乳 	【中越地震20年 復興応援献立】 麩つつき きりざい 打ち豆みそけんちん汁	牛乳 納豆 かつお節 厚揚げ 打ち豆 みそ	米 パン粉 ふ 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	たくあん 小松菜 にんじん 大根 長ねぎ	800	28.0
23 水	ごはん 	牛乳 	【食育の日：鹿児島県】 豚肉とれんこんの黒酢炒め ブロッコリーのごまおかか和え さつま汁	牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま油 ごま さつまいも	れんこん にんじん さやいんげん ブロッコリー もやし コーン 大根 玉 ねぎ ごぼう 長ねぎ	839	30.6
24 木	ゆでうどん 	牛乳 	カレー南蛮汁 さつまいも小魚 こんにゃく海草サラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ 片口いわし わかめ	ゆでうどん でんぶん さつまいも 米油 砂糖 ごま油 ごま やさいカレー	にんじん 玉ねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ サラダこんにゃく	816	28.1
25 金	ごはん 	牛乳 	【新潟米を味わうふるさと献立】 鮭の紅葉焼き なますかぼちゃの五目炒め ふるさとのおっぺい汁	牛乳 鮭 豚肉 ちくわ 厚揚げ 昆布	米 ノイタガマヨネーズ 米粉 ごま油 里いも でんぶん	にんじん 切干大根 なますかぼちゃ キャベツ さやいんげん ごぼう 大根 干しいたけ	782	34.8
28 月	ごはん 	牛乳 	ししゃものりマヨ焼き (2本) たくあん和え マーボーじゃがだいこん	牛乳 ししゃも 青のり かつお節 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 米粉 ノイタガマヨネーズ ごま ごま油 米油 じゃがいも 砂糖 でんぶん	もやし キャベツ 小松菜 たくあん にんにく しょうが にんじん 大根 さやいんげん 長ねぎ	814	31.6
29 火	ごはん 	牛乳 	厚揚げのごまだれがけ (2個) れんこんのツナマヨサラダ めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ ツナ めぎす 豆腐 大豆 みそ	米 ごま 砂糖 でんぶん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	れんこん キャベツ ほうれん草 にんじん はくさい ごぼう 長ねぎ しょうが	796	30.5
30 水	玄米ごはん 	牛乳 	ダブルポテトカレー 茎わかめのサラダ 豆乳パンナコッタいちご味	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ 豆乳	米 発芽玄米 米油 じゃがいも さつまいも カレーウ 米粉 砂糖 ごま でんぶん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ もやし コーン いちご	830	24.4
31 木	コーンピラフ 	発酵乳 マスカット味 	【ハロウィン献立】 塩こうじバジルチキン ごまドレサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ	ウインナー 発酵乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 みそ 豚肉	米 ごま ごま油 砂糖 米粉	コーン パセリ ぶどう しょうが にんにく バジル キャベツ もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ はくさい かぼちゃ ほうれん草	717	32.2

一食平均エネルギー：773 Kcal

たんぱく質：30.7 g

脂質：20.0 g

食塩：2.5 g

*感染症の流行や食材の移入状況等により、献立を急遽変更する場合があります