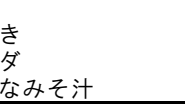


令和7年 10月分

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<br>Kcal | たん白質<br>g |
|-----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|
|     | 主食    | 飲み物                                                                                                                                                                     | お か ず                                                                                                                          | 血や肉になるもの(赤)                            | 熱や力になるもの(黄)                                                    | 体の調子を整えるもの(緑)                                                       |               |           |
| 1   | 水     |       | ホイコーロー<br>のりしおビーンズ<br>ごまみそスープ                                                                                                  | 牛乳 豚肉 みそ<br>炒り大豆 青のり 豆腐<br>なると         | 米 ごま油 砂糖<br>でんぶん 米油<br>ねりごま ごま                                 | にんじん キャベツ ピーマン<br>にんにく 玉ねぎ もやし<br>長ねぎ                               | 777           | 33. 5     |
| 2   | 木     | 新人各種大会（給食はありません）                                                                                                                                                        |                                                                                                                                |                                        |                                                                |                                                                     |               |           |
| 3   | 金     |       | 手作りりんごジャム<br>鶏肉とじゃがいもの<br>ケチャップがらめ<br>豆乳クリームスープ                                                                                | 牛乳 鶏肉 ベーコン<br>白いんげん豆 豆乳                | 食パン 砂糖 でんぶん<br>米粉 じゃがいも 米油                                     | りんご レモン果汁 ピーマン<br>にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>しめじ コーン ブロッコリー                   | 764           | 33. 0     |
| 6   | 月     |       | 【食育の日献立:十五夜】<br>うさぎのハンバーグ<br>野菜のみそ炒め<br>お月見汁  | 牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ<br>みそ かまぼこ 豆腐              | 米 ラード 砂糖<br>でんぶん 米油 里いも                                        | 玉ねぎ しょうが トマト<br>にんじん キャベツ ピーマン<br>えのきたけ 長ねぎ                         | 776           | 28. 8     |
| 7   | 火     |       | がんもどきのそぼろあんかけ<br>ポテトサラダ<br>めぎすのつみれ汁                                                                                            | 牛乳 がんもどき 豆乳<br>大豆 鶏肉 青大豆<br>めぎす 豆腐 みそ  | 米 でんぶん 砂糖<br>米油 じゃがいも<br>ノエッグマヨネーズ                             | にんじん えのきたけ しょうが<br>キャベツ コーン 大根<br>ごぼう 長ねぎ                           | 780           | 31. 5     |
| 8   | 水     |       | ホキのごまケチャップソースかけ<br>もやしのカレー風味<br>切干大根のみそ汁                                                                                       | 牛乳 ホキ 油揚げ<br>わかめ みそ                    | 米 でんぶん 米油<br>砂糖 ごま じゃがいも                                       | もやし にんじん キャベツ<br>ほうれん草 切干大根<br>えのきたけ 長ねぎ                            | 739           | 29. 2     |
| 9   | 木     |       | 【目の愛護デー献立】<br>瞳キラキラ ハヤシライス<br>ブロッコリーのこんにやくサラダ<br>ブルーベリーゼリー                                                                     | 牛乳 豚肉 青大豆                              | 米 発芽玄米 米油 じゃがいも<br>米粉のハヤシルウ 砂糖 米粉<br>ごま ごま油 ぶどう糖 水あめ<br>グラニュー糖 | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ なす トマト かぼちゃ<br>サラダこんにやく ブロッコリー<br>キャベツ ブルーベリー | 791           | 27. 1     |
| 10  | 金     |       | 【ふるさと献立】<br>塩こうじチキン<br>やなぎばひまわり風サラダ<br>なますかぼちゃのスープ                                                                             | 牛乳 鶏肉 ハム<br>かまぼこ                       | こめ粉パン さつまいも<br>ノエッグマヨネーズ 春雨                                    | にんじん しょうが にんにく<br>かぼちゃ キャベツ コーン<br>なますかぼちゃ 小松菜                      | 808           | 36. 6     |
| 14  | 火     |     | 【減塩の日献立】<br>厚揚げのごまだれがけ<br>れんこんの磯マヨサラダ<br>秋色豚汁                                                                                  | 牛乳 厚揚げ のり<br>豚肉 みそ                     | 米 ごま 砂糖<br>でんぶん ノエッグマヨネーズ<br>さつまいも                             | れんこん キャベツ にんじん<br>大根 しめじ ごぼう 長ねぎ                                    | 766           | 26. 9     |
| 15  | 水     |   | セルフのそぼろ丼<br>フレンチ豆乳チーズポテト<br>野菜ともずくのスープ                                                                                         | 牛乳 豚肉 大豆<br>豆乳シュレッド<br>かまぼこ もずく        | 米 発芽玄米 米油<br>砂糖 でんぶん<br>じゃがいも ごま油                              | しょうが 玉ねぎ ピーマン<br>コーン にんじん もやし<br>しめじ 長ねぎ                            | 758           | 25. 7     |
| 16  | 木     |   | 米粉の甘酢ギョーザ<br>切干大根の炒めナムル<br>五目中華旨煮                                                                                              | 牛乳 豚肉 大豆 ツナ<br>なると 厚揚げ みそ              | 米 とうもろこしでん粉<br>砂糖 米粉 大豆油<br>米油 ごま油 でんぶん                        | キャベツ にら にんにく<br>にんじん 切干大根 しょうが<br>玉ねぎ 大根 干ししいたけ<br>メンマ 長ねぎ          | 815           | 27. 7     |
| 17  | 金     |   | 【第20回越後・謙信SAKEまつり】<br>さばのソース焼き<br>五目きんぴら<br>酒粕汁                                                                                | 牛乳 さば さつま揚げ<br>厚揚げ みそ 豆乳               | 米 砂糖 米油 ごま<br>じゃがいも 酒かす                                        | しょうが にんじん 大根<br>こんにやく さやいんげん<br>白菜 長ねぎ                              | 778           | 33. 4     |
| 20  | 月     |   | めぎすの米粉揚げ<br>なますかぼちゃの炒め物<br>季節ののっぺい汁                                                                                            | 牛乳 めぎす 豚肉<br>かまぼこ 厚揚げ                  | 米 米粉 米油 ごま油<br>さといも でんぶん                                       | もやし なますかぼちゃ<br>さやいんげん にんじん 大根<br>しめじ 長ねぎ                            | 789           | 33. 1     |
| 21  | 火     |   | 秋野菜のツナカレー<br>青大豆とわかめのサラダ                                                                                                       | 牛乳 ツナ 大豆<br>わかめ 青大豆                    | 米 発芽玄米 米油<br>じゃがいも カレールウ<br>砂糖                                 | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんじん 大根 かぼちゃ<br>キャベツ コーン                           | 773           | 25. 1     |
| 22  | 水     |   | 野菜しゅうまい<br>春雨サラダ<br>八宝菜                                                                                                        | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>なると                        | 米 ラード パン粉<br>砂糖 小麦粉 春雨<br>ごま油 ごま 米油<br>でんぶん                    | コーン にんじん 玉ねぎ<br>ほうれん草 しょうが もやし<br>にんにく メンマ 干ししいたけ<br>白菜 にら          | 769           | 26. 2     |
| 23  | 木     |   | みそラーメン<br>茎わかめのサラダ<br>手作りさつまいもの蒸しパン                                                                                            | 牛乳 豚肉 大豆<br>なると みそ 茎わかめ<br>豆乳          | 中華麺 米油 ごま<br>ごま油 さつまいも<br>砂糖 米粉                                | にんにく しょうが にんじん<br>玉ねぎ キャベツ 長ねぎ<br>もやし コーン                           | 837           | 31. 7     |
| 24  | 金     |   | ほっけのねぎみそ焼き<br>のり酢あえ<br>肉じゃが                                                                                                    | 牛乳 ほっけ みそ<br>のり 豚肉 厚揚げ                 | 米 ごま油 じゃがいも<br>米油 砂糖                                           | にんにく しょうが 長ねぎ<br>ほうれん草 にんじん キャベツ<br>もやし 玉ねぎ こんにやく<br>さやいんげん         | 748           | 34. 9     |
| 27  | 月     |   | 厚揚げとキャベツのそぼろ炒め<br>ローストかぼちゃ<br>和風ポトフ                                                                                            | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>鶏肉                        | 米 米油 砂糖<br>でんぶん 水あめ<br>酵素糖化 じゃがいも                              | にんじん キャベツ しめじ<br>しょうが かぼちゃ 玉ねぎ<br>大根 大根葉                            | 795           | 27. 1     |
| 28  | 火     |   | ししゃもの磯辺揚げ<br>ごま昆布和え<br>みそけんちん汁                                                                                                 | 牛乳 ししゃも 青のり<br>昆布 豆腐 打ち豆<br>みそ         | 米 米粉 ノエッグマヨネーズ<br>米油 ごま じゃがいも<br>ごま油                           | 小松菜 キャベツ もやし<br>にんじん 大根 ごぼう<br>しめじ 長ねぎ                              | 791           | 28. 2     |
| 29  | 水     |   | 【食品ロス削減の日】<br>ちくわのツナマヨ焼き<br>ブロッコリーのサラダ<br>だしまで丸ごとエコなみそ汁                                                                        | 牛乳 ちくわ ツナ<br>昆布 大豆 みそ                  | 米 ノエッグマヨネーズ ごま<br>ごま油 さつまいも                                    | ブロッコリー キャベツ<br>にんじん コーン ごぼう<br>大根 大根葉                               | 772           | 26. 4     |
| 30  | 木     |   | 和風汁<br>カレーポテトビーンズ<br>おかかあえ                                                                                                     | 牛乳 かまぼこ 油揚げ<br>昆布 大豆 かつお節              | ソフトめん じゃがいも<br>米油 でんぶん 砂糖                                      | にんじん 玉ねぎ 白菜<br>えのきたけ 長ねぎ キャベツ<br>もやし ほうれん草                          | 727           | 30. 3     |
| 31  | 金     |   | 【ハロウィン献立】<br>オムレツ<br>ハロウィンサラダ<br>パンプキンスープ   | ツナ 飲むヨーグルト<br>卵 かまぼこ ベーコン<br>白いんげん豆 豆乳 | 米 米油 砂糖<br>タピオカでんぶん<br>大豆油 米粉                                  | トマト缶詰・ジュース 玉ねぎ<br>コーン いちご キャベツ<br>にんじん 小松菜 かぼちゃ<br>パセリ              | 728           | 26. 5     |

一食平均エネルギー：775 Kcal

たんぱく質：29.7 g

脂質：21.7 g

食塩：2.4 g

\* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。