

令和7年 10月分

学 校 給 食 献 立 表

〔城西中学校〕 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 水			焼きメンチカツ 大豆とひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ひじき さつま揚げ 大豆 油揚げ 味噌	米 豚脂 米粉 なたね油 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ しょうが にんにく こんにゃく さやいんげん にんじん たまねぎ キャベツ	818	28.5
2 木	地区合同新人戦・給食なし							
3 金			いわしの蒲焼 ゆかりあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 いわし 厚揚げ 大豆 味噌	米 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも	もやし キャベツ きゅうり ゆかり粉 にんじん たまねぎ 長ねぎ	795	29.8
6 月			【お月見献立】 厚焼き玉子 磯マヨサラダ お月見もち汁	牛乳 卵 ツナ のり 豚肉 かまぼこ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でん粉	にんじん キャベツ ほうれん草 たまねぎ 長ねぎ	747	26.5
7 火			きびなごカリカリ焼き 春雨サラダ 家常(ジャージャン)豆腐	牛乳 きびなご 豚肉 大豆 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも 米粉 米粉パン粉 なたね油 パーム油 米油 春雨 砂糖 でん粉	しょうが にんじん キャベツ もやし にんにく メンマ たまねぎ 長ねぎ にら	781	28.9
8 水			タラと高野豆腐の揚げ煮 ごま風味あえ じゃがいもとえのきのみそ汁	牛乳 たら 高野豆腐 油揚げ 味噌 大豆	米 でん粉 米粉 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ	802	29.3
9 木			りんごジャム チキンのハーブ焼き 青大豆サラダ 野菜とマカロニのスープ	牛乳 鶏肉 青大豆 ウインナー	パン 水あめ 砂糖 ごま油 じゃがいも マカロニ	りんご にんにく パセリ パジル キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ ホールコーン	727	34.7
10 金			【目の愛護デー献立】 鮭のカロテン焼き ブロッコリーの炒め物 ほうれん草のみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鮭 豆腐 油揚げ 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも グラニュー糖 粉あめ	にんじん にんにく エリンギ キャベツ ブロッコリー たまねぎ ほうれん草 ブルーベリー	772	33.3
14 火			ボーケカレー こんにゃくツナサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 わかめ ツナ チーズ	米 精麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく	786	26.2
15 水			いかのピリ辛焼き 切干大根の五目炒め さつまいものみそ汁	牛乳 いか 豚肉 厚揚げ 大豆 味噌	米 ごま油 米油 砂糖 さつまいも	しょうが 切干大根 にんじん メンマ 干ししいたけ ビーマン にんにく たまねぎ 長ねぎ	761	34.9
16 木			【食育の日献立～広島県～】 わに(さめ)の甘だれかけ レモンドレッシングサラダ もみじかまぼこのすまし汁	牛乳 さめ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 でん粉 米粉 米油 砂糖	キャベツ にんじん ブロッコリー レモン汁 えのきたけ たまねぎ 長ねぎ	753	26.6
17 金			セルフの豚丼 ダブルポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 味噌 豆腐	米 米油 砂糖 でん粉 さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき にら きゅうり だいこん ホールコーン 白菜 なめこ 長ねぎ	776	27.6
20 月			しょうが醤油ラーメン 野菜入り肉しゅうまい 中華あえ	牛乳 豚肉 なたね 鶏肉 大豆たんぱく 小麦たんぱく わかめ	中華めん 米油 豚脂 小麦粉 バン粉 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ メンマ 白菜 長ねぎ ほうれん草 しょうが キャベツ ホールコーン	773	33.1
21 火			ししゃものマヨ味焼き たくあんあえ 秋の肉じゃが	牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さつまいも 米油 砂糖	キャベツ きゅうり もやし たくあん にんじん たまねぎ こんにゃく しめじ さやいんげん	764	28.6
22 水			【ふるさと献立】 鶏肉と上越産大豆の ごまみそがらめ 昆布あえ 塩こうじ汁	牛乳 大豆 鶏肉 味噌 昆布 豆腐 油揚げ	米 でん粉 米粉 米油 砂糖 ごま	にんじん もやし ほうれん草 だいこん 白菜 長ねぎ	815	30.7
23 木			ハンバーグの 赤ワインソースかけ 野菜ソテー 豆乳スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン いんげん豆 無調整豆乳	こめ粉パン 豚脂 でん粉 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー ホールコーン たまねぎ しめじ	769	35.1
24 金			さばの甘みそ焼き ごまずあえ のっぺい汁	牛乳 鯖 味噌 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 ごま 里いも でん粉	キャベツ にんじん ほうれん草 切干大根 だいこん 干ししいたけ こんにゃく	779	36.0
27 月			秋のビーンズミートソース 茎わかめとツナのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ツナ ヨーグルト	ソフトめん 米油 豚脂 ハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト エリンギ しめじ キャベツ ホールコーン	824	36.3
28 火			【減塩の日献立】 厚揚げと豚肉の塩こうじ炒め 青のりポテト めぎすのつみれ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 青のり めぎす 味噌	米 ごま油 でん粉 じゃがいも 米油	しょうが にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ	756	29.7
29 水			ぎょうざ もやしのナムル 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 押し豆腐 なたね	米 豚脂 小麦粉 砂糖 ごま油 米油 でん粉 ラー油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが もやし ほうれん草 にんじん にんにく たまねぎ メンマ 干ししいたけ 白菜 長ねぎ	755	27.9
30 木			ホキの唐揚げ香味ソースがけ さつまいものごまきんぴら もずくのみそ汁	牛乳 ホキ さつま揚げ 豆腐 もずく 味噌 大豆	米 でん粉 米油 ごま油 砂糖 さつまいも ごま	にんにく 長ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ だいこん	771	29.0
31 金	音楽祭・給食なし							

一食平均エネルギー：776 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：21.6 g

食塩：2.4 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。

【食育の日献立～広島県～】

広島県ではワニと呼ばれている「さめ」、生産量の多い「レモン」を使った料理を味わいましょう。

【ふるさと献立】

上越産の大豆を使った献立です。生産者に感謝していただきましょう。

上越市食育推進
キャラクター
もぐもぐジョッピー