

令和8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 木			鶏肉の香味照焼き 切り干し大根のツナ炒め 厚揚げとわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ 厚揚げ わかめ 大豆 味噌	米 米油 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 切干大根 キャベツ にら たまねぎ	740	34.0
2 金			いわしのカリカリ焼き 野菜と青大豆のゆかりあえ 豚汁	牛乳 いわし(魚卵) 青大豆 豚肉 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも 米粉 水あめ なたね油 米油	しょうが もやし キャベツ にんじん しそ たまねぎ こんにゃく 長ねぎ	747	27.8
5 月			しょうが醤油ラーメン ぎょうざ わかめの中華あえ	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉 大豆 わかめ	中華めん 米油 ラード 小麦粉 大豆油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ メンマ はくさい ほうれん草 長ねぎ しょうが キャベツ にら ホールコーン	748	31.0
6 火			笹かまのカレーマヨ焼き ごまあえ 米だんご汁	牛乳 笹かまぼこ 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま 里いも 米だんご	キャベツ にんじん ほうれん草 だいこん こんにゃく 長ねぎ	760	28.2
7 水			焼きメンチカツ 大豆とひじきの炒り煮 キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ 味噌	米 豚脂 米粉 なたね油 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ キャベツ	822	28.7
8 木			ミニ春巻き 三色ナムル 塩こうじのマーボー豆腐	牛乳 豚肉 豆腐	米 豚脂 春雨 小麦粉 米粉 砂糖 米油 ごま油 でん粉	もやし ほうれん草 にんじん ホールコーン しょうが にんにく たまねぎ メンマ 長ねぎ にら	826	26.3
9 金			【目のあいごデー】 鮭のカロテンやき ブロッコリーのガーリック炒め かぼちゃのみそ汁 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 グラニュー糖 果糖 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 かぼちゃ ブルーベリー	784	33.6
13 火			のり香味ふりかけ（ごま入り） 厚焼き玉子 ツナおひたし 鶏根菜汁	青のり 牛乳 卵 ツナ 鶏肉 厚揚げ 大豆 味噌	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	キャベツ にんじん ほうれん草 だいこん ごぼう 長ねぎ	744	29.6
14 水			セルフのキムチビビンバ（肉炒め、もやしナムル） みそワタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 昆布 なんと わかめ 味噌 ヨーグルト（脱脂粉乳 ゼラチン）	米 ごま油 砂糖 でん粉 ワタナン	しょうが にんにく しらたき はくさい だいこん にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ メンマ 長ねぎ	756	31.1
15 木			りんごジャム あじフライ マスタードソース コールスローサラダ コンソメチキンスープ	牛乳 あじ 鶏肉 ウインナー	パン りんごジャム 砂糖 小麦粉 米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも パン粉	りんご キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ	810	31.0
16 金			【食育の日献立 世界食料デー・ 環境への配慮】 ポークカレー 乾缶サラダ	牛乳 豚肉 ひじき 青大豆	米 精麦 米油 じゃがいも 米粉 カレールウ 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 切干大根 ホールコーン	767	24.5
19 月			さばのみそ煮 なめたけあえ のっぺい汁	牛乳 鯖 味噌 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 里いも でん粉	だいこん しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 なめたけ れんこん こんにゃく さやえんどう	770	36.2
20 火			いかのピリ辛焼き メンマの五目きんぴら 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 にんじん メンマ こんにゃく キャベツ にら たまねぎ 長ねぎ	743	34.4
21 水			【減塩の日献立】 ホッケのカレーてり焼き こんぶあえ すき焼き煮	牛乳 ほっけ 昆布 豚肉 焼き豆腐	米 米油 麩 砂糖	しょうが にんじん もやし ほうれん草 はくさい しらたき えのきたけ 長ねぎ	736	37.7
22 木			【ふるさと献立】 上越産大豆入りコロッケ ブロッコリーのサラダ 秋野菜とミートボールの具だくさん スープ	牛乳 大豆 豚肉 ツナ 鶏肉 大豆たんぱく	こめ粉パン じゃがいも パン粉 小麦粉 米油 でん粉 水あめ	もやし ブロッコリー ホールコーン にんじん たまねぎ だいこん はくさい しめじ	746	31.0
23 金			厚揚げのそぼろあん 磯マヨサラダ じゃがいもともずくのみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 のり もずく 大豆 味噌	米 米油 砂糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが 長ねぎ もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ えのきたけ	803	31.4
26 月			秋味ビーンズミートソース 茎わかめとツナのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ツナ	ソフトめん 米油 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 トマトピューレ キャベツ ホールコーン	775	33.8
27 火			鶏肉ののり塩から揚げ ちくわとしらたきのつるつる炒め 大根と打ち豆のみそ汁	はっこう乳 鶏肉 青のり ちくわ 厚揚げ 打ち豆 大豆 味噌	米 砂糖 米粉 でん粉 米油 じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ しらたき ほうれん草 だいこん 長ねぎ	790	30.2
28 水			セルフの根菜そぼろ丼 ローストおさつ 豆腐と卵のスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 卵	米 米油 砂糖 さつまいも でん粉	しょうが にんじん ごぼう れんこん ピーマン たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	776	28.8
29 木			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(魚卵) 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さつまいも 米油 砂糖	キャベツ にんじん もやし たくあん たまねぎ こんにゃく しめじ さやいんげん	771	29.2
30 金			【ハロウィン献立】 オムレツ かぼちゃサラダ ハロウィンスープ	牛乳 鶏肉 卵 ツナ パーコン かまぼこ	米 米油 でん粉 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	トマトジュース にんじん たまねぎ きゅうり かぼちゃ はくさい えのきたけ	762	28.2

一食平均エネルギー：770 Kcal

たんぱく質：30.8 g

脂質：20.9 g

食塩：2.4 g

* 献立は、食材料の入荷状況や〇157・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～世界食料デー・環境への配慮～】
生徒たちの人気メニューで、比較的に残食が少ない「カレー」と、乾物や缶詰を使ったサラダを味わいます。
【ふるさと献立】
上越産の大豆を使った、給食オリジナルの「上越産大豆コロッケ」を味わいます。
【減塩の日献立】
旬の秋野菜の白菜や、素材のうまみがたっぷりの「すき焼き煮」を味わいます。



上越市食育推進
キャラクター
もぐもぐジョッピー