

# 学校給食こんだて表

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		
1	金			ささかまのあおのりやき ごますあえ にくじゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり 豚肉 厚揚げ	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま 米油 じゃがいも	もやし にんじん きゅうり たまねぎ こんにゃく	640	24.3	
4	月			いわしのかばやき こんぶあえ さつまいものみそしる	牛乳 いわし こんぶ 豆腐 みそ	ごはん でんぷん 米油 さとう ごま油 さつまいも	しょうが ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ 長ねぎ	644	24.3	
5	火			やさしいゅうまい ちゅうかサラダ マーボーじゃが	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 大豆 厚揚げ みそ	ごはん 米油 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう ごま油 じゃがいも	ホールコーン にんじん ほうれん草 しょうが もやし キャベツ にんにく たまねぎ たけのこ なら	643	23.3	
6	水			とんこつしょうゆラーメン わかさぎフリッター ゆかりあえ	牛乳 豚肉 なた わかさぎ おきあみ 青のり	中華めん さとう 米油 小麦粉 でんぷん もち米 大豆油 ごま	にんにく しょうが メンマ たまねぎ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり 赤しそ	608	25.5	
7	木			ココロまめのぶたキムチ ブロッコリーのごまネーズあえ もずくとたまごのスープ	牛乳 豚肉 大豆 卵 みそ 豆腐 もずく	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ キムチ なら ブロッコリー キャベツ にんじん えのきたけ 長ねぎ	645	26.7	
8	金			さけのカラフルやき きりぼしだいこんのいためもの ほうれんそうのみそしる	牛乳 さけ ハム 厚揚げ みそ	ごはん 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん 切干大根 キャベツ たまねぎ ほうれん草	616	27.5	
11	月			ハンバーグケチャップソースかけ やさしいソテー にらたまスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく かまぼこ 卵	ごはん でんぷん さとう 米油 じゃがいも	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん ピーマン ホールコーン えのきたけ なら	618	21.6	
12	火			【リリエンフェルトきねこんだて】 カレーソーセージ ザワークラウト グラッシュ	牛乳 ウィンナー 牛肉 いんげん豆	パン じゃがいも オリーブ油 さとう 米油 米粉	りんご キャベツ きゅうり にんじん レモン汁 にんにく たまねぎ エリンギ トマト	625	23.5	
13	水			いかのからあげ のりすあえ キャベツのみそしる	牛乳 いか ツナ のり 油揚げ みそ	ごはん でんぷん 米粉 米油	しょうが もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ	613	26.4	
14	木			【ふるさとこんだて】 とりにくのしおこうじやき なますかぼちゃのいためもの おぼろじる ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ハム おぼろ豆腐	ごはん 米油 でんぷん 水あめ さとう	キャベツ にんじん なめこ そうめんかぼちゃ えのきたけ 長ねぎ ぶどう	608	27.1	
15	金			あつあげのごまだれがけ ちりめんじゃこあえ とんじる	牛乳 厚揚げ ちりめんじゃこ 豚肉 みそ	ごはん さとう ごま でんぷん ごま油 じゃがいも	小松菜 もやし にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく 長ねぎ	616	25.3	
18	月			ダブルポテトカレー あおだいずサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 青大豆	ごはん 米油 さとう じゃがいも さつまいも カレールウ ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ ブロッコリー りんご	700	20.5	
19	火			さけふりかけ たまごやき ひじきとだいずのいために いももちじる	さけ 牛乳 卵 ひじき さつまいも 大豆 豚肉	ごはん ごま さとう 大豆油 米油 じゃがいも でんぷん	にんじん こんにゃく だいこん たまねぎ 長ねぎ	604	22.9	
20	水			【しよくいくのひこんだて】 しっぽくうどんじる だいがくいも なるとすだちサラダ	牛乳 鶏肉 じゃこ天(たら、アジ) 油揚げ わかめ なると	うどん さつまいも 米油 さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン すだち	668	22.5	
21	木			チキンチキンごぼう せとうちのいそあえ だいこんのみそしる	牛乳 鶏肉 のり 油揚げ みそ	ごはん でんぷん 米粉 米油 さとう じゃがいも	ごぼう えだめめ もやし ほうれん草 にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ	646	25.1	
22	金			ホッケのてりやき わふうマカロニサラダ とうふとわかめのみそしる	牛乳 ホッケ 大豆 ツナ 花がとお 豆腐 わかめ みそ	ごはん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	620	27.2	
25	月			めぎすのこめこあげこうみソースかけ アーモンドナムル だいこんとあつあげ のオイスターソースに	牛乳 めぎす 豚肉 厚揚げ	ごはん 米粉 米油 さとう アーモンド ごま油 でんぷん	長ねぎ もやし なら にんじん しょうが だいこん たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ	652	25.5	
26	火			オムレツのあかワインソースかけ くきわかめのサラダ コーンチャウダー	牛乳 卵 くきわかめ ツナ ベーコン いんげん豆 豆乳	こめ粉パン さとう メープルシロップ タピオカパール 大豆油 米油 じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ	629	27.7	
27	水			こぎつねじる おかかあえ てづくりかぼちゃむしケーキ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 花がとお	ソフトめん 米粉 さとう バター	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 かぼちゃ	669	27.2	
28	木			セルフのしおだれやきにくどん ローストポテト はるさめスープ	牛乳 豚肉 なると	ごはん ごま油 さとう でんぷん じゃがいも 米油 はるさめ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ 長ねぎ レモン汁 はくさい メンマ	604	20.7	
29	金			さばのみそに ごまおひたし けんちんじる	牛乳 さば みそ 豆腐	ごはん さとう ごま ごま油	だいこん しょうが もやし ほうれん草 ホールコーン にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	607	26.4	

一食平均エネルギー：632 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：17.1 g

食塩：2.1 g

☆10月12日(火) リリエンフェルト記念献立：姉妹都市オーストリア・リリエンフェルト市について学ぼう  
2021年は、上越市がリリエンフェルト市とスキーが繋がって縁で姉妹都市になってから40年目の年です。これを記念して、12日に給食でオーストリア料理が提供されます。この機会に、リリエンフェルト市について思いを馳せましょう。  
☆10月14日(木) ふるさと献立：上越野菜「なますかぼちゃ」を取り入れました。上越地域伝統の野菜を味わいましょう。  
☆10月20日(水) 食育の日の献立：中国・四国地方をテーマにした献立です。どんな料理が出るか、お楽しみに！

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。