

令和6年 10月分 学校給食 こんだて表 [板倉小学校] 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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)			
1	火	ごはん	牛乳	さばのみそに のりずあえ いもにじる	ぎゅうにゅう さば みそ のり ぶたにく	こめ さとう さともしも	だいこん しょうが こまつな にんじん もやし しらたき はくさい まいたけ ながねぎ	608	28.6
2	水	むぎごはん	牛乳	セルフのこんさいそぼろどん しおこうじドレッシングサラダ おきなわもずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ハム なると もずく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	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 パジル たまねぎ ほうれんそう	601	23.9
3	木	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき しらたきのつるつるいため こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり ツナ とりにつく こうやどうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぶん じゃがいも さとう	にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	649	26.0
4	金	ごはん	牛乳	【いわしの日こんだて】 いわしのこくとうに きやべつのごんぶあえ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ くらざとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう	しょうが だいこん キャベツ にんじん にんにく たまねぎ しらたき さやいんげん	626	26.8
7	月	ごはん	牛乳	がんものふくめに きりぼしのごまずあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず ツナ わかめ とうふ みそ	こめ こめあぶら でんぶん さとう ごま なたねあぶら	にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな たまねぎ はくさい なめこ	586	22.3
8	火	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき ごまゆかりあえ おでん	ぎゅうにゅう ほっけ みそ がんもどき とうふ だいず ちくわ こんぶ	こめ ごまあぶら ごま さともしも あぶら でんぶん こめこ さとう なたねあぶら	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし キャベツ あかしそ だいこん こんにやく	593	26.4
9	水	キャロット ライス	牛乳	【目のけんこうこんだて】 ひとみキラキラクリームライス (クリームソースをごはんにかける) ほうれんそうのサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにつく しろいんげんまめ とうにゅう あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら こめこ さとう	にんじん たまねぎ しめじ はくさい パセリ ほうれんそう もやし コーン ブルーベリー果汁	600	22.6
10	木	ごはん	牛乳	かつおフライ ごまケチャップソースかけ こんにやくとこまつなのサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あつあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	サラダこんにやく こまつな コーン キャベツ だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	627	24.8
11	金	しょくパン	牛乳	りんごジャム オムレツのトマトソース まめなサラダ 塩こうじポトフ	ぎゅうにゅう たまご だいず しろいんげんまめ あおだいず きんときまめ ハム とりにつく	しょくパン りんごジャム さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	りんご トマト キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	622	27.0
15	火	ごはん	牛乳	あじのあまみそやき きりぼしだいこんのいりに さわにわん	ぎゅうにゅう あじ みそ ひじき さつまあげ あぶらあげ ぶたにく	こめ あまざけ ごまあぶら こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん えのきたけ だいこん ごぼう ながねぎ	589	28.6
16	水	あきのみかく ごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご もずくのチャプチェ あきのこんさいとんじる	ぎゅうにゅう たまご とりにつく もずく かまぼこ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さつまいも さとう でんぶん ひまわりゆ ごまあぶら ごま なたねあぶら	まいたけ ほししいたけ にんじん たけのこ しいたけ にんにく もやし こまつな たまねぎ ごぼう れんこん だいこん ながねぎ	603	23.9
17	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	サンマーメンスープ のりしおポテト こんがりキツネサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり あぶらあげ	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	606	24.6
18	金	こめこ キャロット パン	牛乳	ひじきとだいずのチーズやき コールスローサラダ おきつとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう みそ	こめこパン こめあぶら さとう さつまいも こめこ	たまねぎ しょうが トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー クリームコーン	599	26.1
21	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのオニオンソース きざみこんぶのオイスターいため さけだんごスープ	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ さけ たら ぶたにく とりにつく	こめ さとう こめあぶら じゃがいも パンこ	しょうが たまねぎ メンマ もやし にんじん しらたき こまつな ながねぎ	590	23.2
22	火	ごはん	牛乳	【しんさいのふっこうをねがって】 ふっかつ きりざい みそけんちん汁	ぎゅうにゅう なつとう とうふ うちまめ みそ	こめ パンこ ふ こめあぶら さとう ごま さともしも	こまつな にんじん たくあん だいこん ながねぎ	627	22.7
23	水	ごはん	牛乳	【しよくいくの日：かごしま県】 ぶたにくとれんこんのくろずいため ブロッコリーのごまおかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにつく とうふ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら 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 だいこん たまねぎ ごぼう ながねぎ	670	25.8
24	木	ゆでうどん	牛乳	カレーなんぼんじる ローストおきつ こんにやくかいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぶん さつまいも こめあぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ サラダこんにやく	674	21.1
25	金	ごはん	牛乳	【新潟のお米をあじわうふるさとこんだて】 さけのみじやき なますかぼちゃのごもくいため ふるさとのつべいじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ ごまあぶら さともしも でんぶん	にんじん キャベツ なますかぼちゃ さやいんげん ごぼう だいこん ほししいたけ	633	28.0
29	火	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ れんこんのツナマヨサラダ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ めぎす とうふ みそ	こめ ごま さとう 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 ほうれんそう にんじん はくさい ながねぎ しょうが	625	24.9
30	水	むぎごはん	牛乳	ダブルポテトカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さつまいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ もやし コーン	634	20.8
31	木	コーンピラフ	発酵乳	【ハロウィンこんだて】 しおこうじパジルチキン ごまドレサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	ウインナー はつこうにゅう とりにつく かまぼこ しろいんげんまめ とうにゅう みそ	こめ ごま ごまあぶら さとう こめこ	コーン パセリ マスカット しょうが にんにく パジル キャベツ もやし にんじん たまねぎ はくさい かぼちゃ ほうれんそう	602	26.6

一食平均エネルギー：617 Kcal たんぱく質：25.0 g 脂質：17.6 g 食塩：2.0 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



10月25日は「新潟米の日」にいがたのお米を味わおう！
「いい(1) お(0)こめ にい(2)がた こ(5)しひかり・こしいぶき」の語呂合わせから、10/25は「新潟米の日」に制定されています。新潟はおいしいお米の産地として全国的にも有名ですが、上越市のお米は、10年連続で食味ランキング【特A】をとるほど、おいしいお米の一大産地です。

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(赤)	熱や力になるもの(黄)			体の調子を整えるもの(緑)
1	火	ごはん	牛乳	さばのみそに のりずあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ のり あぶらあげ たまご	こめ さとう でんぶん	だいこん しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	618	28.6
2	水	むぎごはん	牛乳	セルフのこんさいそぼろどん しおこうじドレッシングサラダ おきなわもずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず とうふ ハム なたも ずく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	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 パジル たまねぎ ほうれんそう ながねぎ	603	24.4
3	木	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき しらたきのつるつるいため こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり ツナ とり にく こうやどうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぶん じゃがいも さとう	にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	665	26.9
4	金	ごはん	牛乳	【いわしの日こんだて】 いわしのこくとうに きやべつのこんぶあえ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ くらざとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう	しょうが だいこん キャベツ にんじん にんにく たまねぎ しらたき さやいんげん	631	27.2
7	月	ごはん	牛乳	がんものふくめに ごまずあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず ツナ わかめ とうふ みそ	こめ こめあぶら でんぶん さとう ごま なたねあぶら	にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな たまねぎ はくさい なめこ ながねぎ	580	21.8
8	火	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき ごまゆかりあえ おでん	ぎゅうにゅう ほっけ みそ がんもどき とうふ ちくわ こんぶ	こめ ごまあぶら ごま さとも なたねあぶら でんぶん こめこ さとう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし キャベツ あかしそ だいこん こんにやく	597	26.8
9	水	キャロット ライス	牛乳	【目のけんこうをまもろうこんだて】 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	ぎゅうにゅう ベーコン とり にく しろいんげんまめ とうにゅう あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら こめこ さとう	にんじん たまねぎ しめじ はくさい パセリ ほうれんそう もやし コーン ブルーベリー果汁	593	22.7
10	木	ごはん	牛乳	かつおフライ ごまケチャップソースかけ こんにやくとこまつなのサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あつあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	サラダこんにやく こまつな コーン キャベツ だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	617	24.1
11	金	しょくパン	牛乳	りんごジャム オムレツのトマトソース まめなサラダ 塩こうじポトフ	ぎゅうにゅう たまご だいず しろいんげんまめ あおだいず きんときまめ ハム とり にく	しょくパン さとう でんぶん だいずあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	りんご トマト キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	624	27.2
15	火	ごはん	牛乳	あじのあまぎみそやき きりぼしだいこんのいりに さわにわん	ぎゅうにゅう あじ みそ ひじき さつまあげ あぶらあげ ぶたにく	こめ あまぎけ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん えのきたけ だいこん ごぼう ながねぎ	593	27.9
16	水	あきのみかく ごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご もずくのチャブチェ あきのこんさいとんじる	ぎゅうにゅう たまご とり にく もずく かまぼこ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さつまいも さとう でんぶん ひまわりゆ ごまあぶら ごま なたねあぶら	まいたけ にんじん もやし たけのこ しいたけ にんにく こまつな たまねぎ ごぼう れんこん だいこん ながねぎ	594	23.2
17	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	サンマーメンスープ のりしおポテト こんがりキツネサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり あぶらあげ	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	612	24.4
18	金	こめこ キャロット パン	牛乳	ひじきとだいずのチーズやき コールスローサラダ おさつとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ひじき ちーず ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう みそ	こめこパン こめあぶら さとう さつまいも こめこ	たまねぎ しょうが トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー クリームコーン	630	27.6
21	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのオニオンソース きざみこんぶのオイスターいため さけだんごスープ	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ さけ たら	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ メンマ もやし にんじん しらたき こまつな ながねぎ	593	23.2
22	火	ごはん	牛乳	【中越地震20年 復興応援こんだて】 ふっかつ きりざい みそけんちんじる	ぎゅうにゅう なつとう とうふ うちまめ みそ	こめ パンこ ふ こめあぶら さとう ごま さとも	のざわな たくあん にんじん だいこん ながねぎ	637	23.5
23	水	ごはん	牛乳	【しょくいくの日：かごしま県】 ぶたにくとれんこんのくろずいため ブロッコリーのごまおかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とり にく とうふ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら 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 だいこん たまねぎ ごぼう ながねぎ	665	25.8
24	木	ゆでうどん	牛乳	カレーなんばんじる ローストおさつ こんにやくかいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたも あぶらあげ わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぶん さつまいも こめあぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ サラダこんにやく	666	20.7
25	金	ごはん	牛乳	【にいがた米をあげようふるさとこんだて】 さけのもみじやき なますかぼちゃのごもくいため ふるさとのっぺいじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ ごまあぶら さとも でんぶん	にんじん キャベツ なますかぼちゃ さやいんげん ごぼう だいこん ほししいたけ	609	26.9
28	月	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨ焼き たくあんあえ マーボーじゃがだいこん	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり かつおぶし ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	もやし キャベツ こまつな たくあん にんにく しょうが にんじん だいこん さやいんげん ながねぎ	631	26.7
29	火	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ れんこんのツナマヨサラダ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ めぎす とうふ みそ	こめ ごま さとう 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 ほうれんそう にんじん はくさい ながねぎ しょうが	621	25.1
30	水	むぎごはん	牛乳	ダブルポテトカレー くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さつまいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ もやし コーン	634	21.0
31	木	コーンピラフ	発酵乳	【ハロウィンこんだて】 しおこうじパジルチキン ごまドレサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	ウインナー はつこうにゅう とり にく かまぼこ しろういんげんまめ とうにゅう みそ	こめ 水あめ ごま ごまあぶら さとう こめこ	コーン パセリ マスカット しょうが にんにく パジル キャベツ もやし にんじん たまねぎ はくさい かぼちゃ ほうれんそう	613	25.5

一食平均エネルギー：619 Kcal たんぱく質：25.1 g 脂質：17.8 g 食塩：2.0 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

ふるさと
こんだて
25日
10月25日は「新潟米の
にいがたのお米を味わおう！

「いい(1) お(0)こめ にい(2)がた こ(5)しひかり・こしいぶき」の語呂合わせ
から、10/25は「新潟米の日」に制定されています。新潟はおいしいお米の産地として
全国的にも有名ですが、上越市のお米は、10年連続で食味ランキング【特A】を
とるほど、おいしいお米の一大産地です。