

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	火	ごはん	牛乳	笹かまののりマヨ焼き 切干大根とツナの炒め物 塩こうじのマーボー豆腐	牛乳 笹かまぼこ 青のり ツナ 豚肉 豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんじん キャベツ 切干大根 しょうが にんにく 玉ねぎ メンマ 長ねぎ にら	838	32.6
2	水	ごはん	牛乳	焼きメンチカツ お豆きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 大豆 さつま揚げ 青大豆 厚揚げ 味噌	米 豚脂 米粉 なたね油 砂糖 じゃがいも ごま油	玉ねぎ にんじん こんにゃく えのきたけ キャベツ しょうが にんにく	847	30.9
4	金	ごはん	牛乳	【いわしの日】 いわしのカリカリ焼き ごまあえ なめこと厚揚げのみそ汁	牛乳 いわし 厚揚げ 大豆 味噌	米 じゃがいも 水あめ なたね油 ごま 玄米粉 パーム油 砂糖 でん粉 米粉パン粉	しょうが にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ なめこ 長ねぎ	749	28.2
7	月	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース キャベツとツナのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ セロリー トマト キャベツ きゅうり コーン	800	32.5
8	火	ごはん	牛乳	豚肉の旬のりんごソースがけ さつまいものソテー かき卵みそ汁	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 卵 わかめ 味噌	米 砂糖 米油 さつまいも	りんご にんじん コーン さやいんげん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	781	32.3
9	水	ごはん	牛乳	回鍋肉 青のりポテト ワンダンスープ	牛乳 豚肉 味噌 青のり なんと 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも ワンタン	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ ピーマン にんじん えのきたけ 長ねぎ	763	28.0
10	木	米粉の キャラント パン	牛乳	【目の愛護デー】 さけのカロテンやき ブロッコリーソテー 野菜スープ ブルーベリーゼリー	牛乳 鮭 ウインナー	こめ粉パン ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 でんぷん	にんじん にんにく エリンギ キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ もやし ほうれん草 ブルーベリー	824	38.8
11	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鶏肉と大豆の塩こうじがらめ マヨ昆布あえ 大根のみそ汁	牛乳 鶏 大豆 昆布 豆腐 味噌	米 でん粉 米粉 米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	865	29.7
15	火	ごはん	牛乳	【十三夜】 まんまるハンバーグワインソースかけ 青大豆のツナサラダ お月見汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 青大豆 ツナ 豆腐 かまぼこ	米 牛脂 でん粉 砂糖 ごま油 里いも	玉ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん 長ねぎ にんにく トマト	743	29.1
16	水	ごはん	牛乳	アジフライのマスタードソースかけ 磯マヨサラダ もずくのかき卵汁	牛乳 あじ のり 豆腐 もずく 卵 味噌	米 小麦粉 米油 ノンエッグマヨネーズ パン粉	にんじん もやし ほうれん草 白菜 長ねぎ	770	28.2
17	木	麦ごはん	牛乳	秋味カレー こんにゃくサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 わかめ チーズ	米 精麦 米油 里いも カレールウ ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん だいこん しめじ キャベツ こんにゃく	748	23.6
18	金	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースがけ ごまたくあんあえ 秋の肉じゃが	牛乳 厚揚げ 豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも さつまいも 米油	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし たくあん にんじん 玉ねぎ こんにゃく しめじ さやえんどう	818	29.9
21	月	ゆでうどん	牛乳	【中越地震20年】 わかめ汁 麩っカツ 乾缶サラダ(ツナ)	牛乳 糸かまぼこ わかめ 油揚げ 昆布 ひじき ツナ	うどん パン粉 麩 米パン粉 米油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 切干大根 コーン	761	26.1
22	火	ごはん	牛乳	厚焼き卵 しらたきのツルツルごま炒め 鶏根菜汁	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆 味噌	米 砂糖 米油 ごま じゃがいも ごま油 でん粉	にんじん しらたき キャベツ ピーマン だいこん ごぼう 長ねぎ	737	29.1
23	水	ごはん	牛乳	【食育の日 愛媛県】 せんざんき(鶏のから揚げ) みかんサラダ いもたき	牛乳 鶏肉 わかめ 厚揚げ	米 でん粉 米粉 米油 里いも じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり キャベツ みかん缶 にんじん こんにゃく 干ししいたけ さやいんげん	834	27.4
24	木	厚切り 食パン	牛乳	サーモンのハーブ焼き リボンマカロニサラダ 豆乳コーンクリームスープ りんごジャム	牛乳 銀鮭 ベーコン 白いんげん豆 無調整豆乳	パン 水あめ 砂糖 マカロニ 米油 オリーブ油 じゃがいも 米粉	りんご にんにく パセリ パジル ブロッコリー にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン	812	36.9
25	金	ごはん	牛乳	【新潟米の日】 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 干ししいたけ こんにゃく さやえんどう	776	36.7
28	月	ゆで中華麺	牛乳	しょうが醤油ラーメン 野菜入り肉しゅうまい くきわかめのチョレギサラダ風	牛乳 豚肉 なんと わかめ 鶏肉 大豆たんぱく 茎わかめ のり	中華めん 米油 ラード でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油	メンマ 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 しょうが コーン にんじん キャベツ こんにゃく にんにく レモン汁	763	32.8
29	火	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくツナそぼろ丼 じゃがいものガーリックケチャップ さつま豚汁	牛乳 ツナ 大豆 もずく 豚肉 厚揚げ 味噌	米 精麦 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも さつまいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン にんにく だいこん えのきたけ こんにゃく 長ねぎ	786	27.7
30	水	ごはん	牛乳	ししやものマヨ一味焼き 昆布あえ 厚揚げの五目そぼろ煮	牛乳 ししやも 昆布 豚肉 大豆ミート 厚揚げ 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 でん粉	にんじん もやし ほうれん草 しょうが 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	789	32.3
31	木	チキンライス	牛乳	【ハロウィン献立】 オムレツ かぼちゃサラダ ジャックオーランタンかまぼこのスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン かまぼこ	米 米油 でん粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	トマト にんじん 玉ねぎ きゅうり かぼちゃ コーン 白菜 えのきたけ	747	26.5

一食平均エネルギー：788 Kcal

たんぱく質：30.4 g

脂質：22.4 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:愛媛県】

柑橘類の生産で有名な愛媛県。23日は愛媛県でよく食べられているせんざんき、いもたき、特産のみかんを使ったサラダを食べます。
愛媛県の郷土料理を知りましょう。

【ふるさと献立:大豆】

上越産の大豆を味わいましょう。11日は上越産の塩こうじと一緒に食べます。

【新潟米の日献立】10月25日は新潟米の日です。

1…いい

0…お米

2…にいがた

5…コシヒカリ、こしいぶき

新潟県は生産量全国1位の米どころです。おいしいお米をいただきましょう。



上越市食育推進
キャラクター
もぐもぐジョッピー