

令和6年 10月分			学 校 給 食 献 立 表				〔大潟町中〕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	火	麦ごはん	牛乳	セルフのタコライス 塩こうじドレッシングのサラダ もずくとたまごのスープ	牛乳 豚肉 大豆 ハム 豆腐 もずく 卵	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン 長ねぎ トマト	744	27.5
2	水	麦ごはん	牛乳	じゃがいもと旬のさつまいも（大潟区産）の2種類のいもを使ったダブルポテトカレーです。					
		麦ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー 茎わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも さつまいも カレールウ ごま油 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし コーン	866	27.2
4	金	ごはん	牛乳	手作り青のりしらすふりかけ 厚焼き玉子 五目きんぴら ごま豚汁	しらす干し かつお節 青のり 牛乳 卵 さつま揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	米 ごま油 砂糖 小麦でん粉 じゃがいも 米油 ごま	にんじん こんにゃく メンマ ごぼう 大根 長ねぎ	785	34.1
7	月	ごはん	牛乳	セルフのツナたまそぼろ丼 れんこんのごまネーズサラダ 沢煮椀	牛乳 ツナ 大豆 卵 ひじき かまぼこ	米 米油 でんぷん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん ピーマン れんこん 小松菜 切干大根 コーン えのきたけ 大根 ごぼう しらたき 長ねぎ	793	28.5
8	火	今月のふるさと献立は大潟区でとれた『なますかぼちゃ』を味わいます。							
		ごはん	牛乳	【ふるさと献立】【新潟米の日】 鮭の紅葉焼き なますかぼちゃのうま辛炒め のっぺい汁	牛乳 鮭 豚肉 ちくわ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま じゃがいも でんぷん	にんじん にんにく なますかぼちゃ キャベツ ごぼう 大根 干しいたけ	799	35.2
9	水	旬のりんごを使って、手作りのりんごジャムを給食室でつくります。裏面にレシピをのせましたので、ご覧ください。							
		厚切り食パン	牛乳	手作りのりんごジャム オムレツのトマトソースがけ まめなサラダ 豆乳野菜チャウダー	牛乳 卵 大豆 うずら豆 青大豆 金時豆 ツナ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	食パン 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 米粉	りんご トマト キャベツ にんじん 玉ねぎ はくさい ほうれん草	721	30.9
10	木	10月10日を横にすると、まゆげと目のように見えることから、目の愛護デーとされています。目に良いとされる栄養素がたくさん入った食材を使います。							
		キャロットライス	牛乳	【目の愛護デー献立】 カロテンたっぷりハヤシライス ほうれんそうのサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 白いんげん豆 ハム 青大豆	米 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ エリンギ トマト ほうれん草 もやし コーン ブルーベリー しょうが	854	26.1
11	金	今月の食育の日は、鹿児島県にちなんだ料理です。鹿児島県は黒酢が発祥の地です。黒酢を使ったメニューを味わいましょう。							
		ごはん	牛乳	【食育の日：鹿児島県】 豚肉とれんこんの黒酢炒め ブロッコリーのおかかあえ さつま汁	牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま油 さつまいも	れんこん にんじん ブロッコリー もやし コーン 大根 玉ねぎ 長ねぎ	811	30.2
15	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのオニオンソース じゃがいものカレー炒め めぎすのつみれ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ めぎす 豆腐 みそ	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	玉ねぎ りんご にんじん こんにゃく 長ねぎ ごぼう	760	31.1
16	水	ごはん	牛乳	ココアのもと ほっけのねぎみそ焼き ごまゆかり和え 相性汁	牛乳 ほっけ みそ ベーコン 豆乳	米 ココアの素 ごま油 ごま さつまいも 春雨	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし キャベツ 赤しそ 玉ねぎ	752	29.1
17	木	『サンマーメン』はもやし、白菜、豚肉などが入った、とろみのついたしょうゆベースのラーメンのことです。神奈川県横浜市発祥の料理 です。							
		ゆで中華麺	牛乳	サンマーメン さつまいもと大豆のごまがらめ こんがりキツネの和風サラダ	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ	中華麺 米油 でんぷん ごま油 さつまいも 砂糖 ごま	しょうが にんにく もやし にんじん はくさい メンマ えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	816	30.8
18	金	ごはん	牛乳	かつおフライの ごまケチャップソースかけ こんにゃくと小松菜のサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 かつお 厚揚げ わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	こんにゃく 小松菜 コーン キャベツ にんじん えのきたけ 長ねぎ	775	29.0
21	月	ごはん	牛乳	さばのピリ辛焼き ごま和え かきたま汁	牛乳 さば 油揚げ 卵	米 砂糖 ごま でんぷん	しょうが キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	779	33.6
22	火	ごはん	牛乳	ギョーザ 切り干しバンサンスー 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 豆腐 うずら卵 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん ごま油 砂糖 米油	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが 切干大根 にんじん もやし 小松菜 にんにく 干しいたけ メンマ	792	28.1
23	水	中越地震から20 年が経ちます。「麩っかつ」は、山古志の名物料理です。中越地震復興の願いを込めて考えられました。							
		ごはん	牛乳	【震災復興献立】 麩っかつ いそツナ和え みそけんちん汁	牛乳 ツナ のり 豆腐 打ち豆 みそ	米 パン粉 ふ 米油 砂糖 さといも	もやし 小松菜 にんじん 大根 長ねぎ	738	25.0
24	木	ゆでうどん	牛乳	カレー南蛮汁 ローストポテト 海そうサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 青のり わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぷん じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ こんにゃく	765	24.8
28	月	ごはん	牛乳	春巻き ごま風味和え マーボー厚揚げ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ	米 春雨 小麦粉 大豆油 砂糖 米粉 米油 ごま油 ごま でんぷん	キャベツ にんじん もやし しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ メンマ 長ねぎ	862	27.1
29	火	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き しらたきのつるつる炒め 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 ちくわ かつお節 青のり ツナ 鶏肉 高野豆腐 卵	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 でんぷん じゃがいも 砂糖	にんじん キャベツ しらたき ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ	800	31.4
30	水	キャロット 米粉パン	牛乳	手作りマカロニミートグラタン ブロッコリーサラダ しおこうじトフ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳シュレッド 鶏肉 白いんげん豆	こめ粉パン マカロニ 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ もやし ブロッコリー コーン 大根 トマト	868	36.2
31	木	コーンピラフ	発酵乳 （プレーン）	照り焼きチキン こまつなサラダ 大潟産パンプキンスープ	ウインナー 発酵乳 豆乳 スキムミルク 鶏肉 ツナ ベーコン 白いんげん豆	米 砂糖 ごま油	コーン パセリ しょうが 小松菜 にんじん キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ	749	32.6

一食平均エネルギー：791 Kcal

たんぱく質：29.9 g

脂質：21.1 g

食塩：2.5 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。ご了承ください。