

10月 きゅうしょくこんだてひょう

(通常献立)



新潟市立上山小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		
1 日 (水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら			にんじん	コーン	エネルギー 681 kcal
	とりにくときのこのクリームソース アーモンド いりサトウ ロッシーの卵のむヨーグルト	こむぎこ	あぶら バター アーモンド あぶら	とりにく しろいんげんまめ ツナ	チーズ きゅうにゅう	ブロッコリー	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ たまねぎ	たんぱく質 28.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.6 g
2 日 (木)	なめし とりこぼろじる ししゃもフライ はくさいづけ きゅうにゅう	こめ さとう				あおな		エネルギー 598 kcal
		つきこんにやく こむぎこ でんぶん	あぶら	とりにく あぶらあげ	ししゃも こんぶ きゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ はくさい きゅうり	たんぱく質 25.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.7 g
3 日 (金)	ごはん にくじゃが アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに ゆかりあえ れいどうパイ きゅうにゅう	こめ じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	エネルギー 619 kcal
		さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ	しそ	もやし キャベツ きゅうり パイ	たんぱく質 29.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.6 g
6 日 (月)	ごはん しらたまじる さといもコロッケ こますあえ じゅうごやデザート きゅうにゅう	こめ しらたまもち つきこんにやく		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ えのきだけ ねぎ	エネルギー 739 kcal
		さといも さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ	あぶら どんし	ぶたにく			ほうれんそう にんじん もやし	たんぱく質 23.4 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.1 g
7 日 (火)	ごはん すきやき あつやきたまご アーモンドあえ きゅうにゅう	こめ しらたき さとう	あぶら	ぶたにく やきどうふ たまご		にんじん	えのきだけ はくさい ねぎ	エネルギー 641 kcal
		さとう でんぶん	アーモンド			ほうれんそう にんじん	キャベツ	たんぱく質 28.4 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.2 g
8 日 (水)	ごはん けんちんじる しろみさかなのたつたあげ きりぼしだいこんのナムル きゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく でんぶん	あぶら	とうふ たら		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	エネルギー 546 kcal
		さとう	こまあぶら			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	たんぱく質 23.2 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.1 g
9 日 (木)	ごはん もずくスープ じゃがいものカレーきんぴら ブルーベリーゼリー きゅうにゅう	こめ		とうふ		こまつな	えのきだけ ねぎ	エネルギー 564 kcal
		じゃがいも さとう こんにやく さとう みずあめ でんぶん	あぶら	ぶたにく	もずく	にんじん さやいんげん	ごぼう ブルーベリーかじゅう	たんぱく質 19.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.9 g
10 日 (金)	ハヤシライス (ごはん) ヨーグルトあえ きゅうにゅう	こめ じゃがいも こめこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ラード	ぶたにく レンズまめ		にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	エネルギー 621 kcal
					ヨーグルト きゅうにゅう		みかん パイン もも りんご	たんぱく質 19.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g
14 日 (火)	きなこあげパン オニオンスープ マカロニサラダ きゅうにゅう	こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ショートニング	だいず ベーコン ツナ	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 616 kcal
		マカロニ	あぶら たまごめきけ		きゅうにゅう			たんぱく質 22.9 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.0 g
15 日 (水)	ごはん きのこいりとしる ほっけのしおやき こんぶまめ きゅうにゅう	こめ じゃがいも		なまあげ ぶたにく みそ ほっけ だいず		にんじん	ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 562 kcal
		さとう		こんぶ きゅうにゅう				たんぱく質 28.9 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.5 g
16 日 (木)	マーボーライス (ごはん) もやしのごまドレッシングあえ りんご きゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	あぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	にんにく しょうが しいたけ きくらげ ねぎ	エネルギー 592 kcal
		さとう	こま こまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン りんご	たんぱく質 24.1 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g
17 日 (金)	ごはん たまごスープ ヤンニョムチキン こまつなのナムル みかんゼリー きゅうにゅう	こめ でんぶん	あぶら	とうふ たまご とりにく	わかめ	にんじん	ねぎ えのきだけ にんにく	エネルギー 644 kcal
		でんぶん さとう	こまあぶら			こまつな	もやし コーン みかんかじゅう	たんぱく質 27.7 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.2 g
20 日 (月)	ごはん こまみそじる さけチーズフライ こしきづけ きゅうにゅう	こめ じゃがいも	こま	なまあげ みそ さけ		こまつな にんじん	ねぎ	エネルギー 608 kcal
		こむぎこ でんぶん	あぶら	チーズ こんぶ きゅうにゅう	にんじん	だいこん たくあん	キャベツ きゅうり	たんぱく質 23.5 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.8 g
21 日 (火)	ごはん かきたまスープ ぶたにくとだいずのあげに みかん きゅうにゅう	こめ でんぶん		とうふ たまご ぶたにく だいず		こまつな	えのきだけ ねぎ たけのこ しいたけ	エネルギー 649 kcal
		でんぶん こんにやく じゃがいも さとう	あぶら		きゅうにゅう	にんじん さやいんげん	みかん	たんぱく質 27.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.8 g
22 日 (水)	ごはん さつまじる さばのみそに チーズいりきりざい きゅうにゅう	こめ さつまいも こんにやく さとう でんぶん		とうふ ぶたにく みそ さば みそ なっとう		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しょうが	エネルギー 648 kcal
				チーズ きゅうにゅう	こまつな にんじん	きゅうり たくあん		たんぱく質 27.3 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.2 g
23 日 (木)	まいたけごはん こまつなのみそじる だいずコロッケ しおもみ きゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	とりにく なまあげ みそ だいず		にんじん	ごぼう まいたけ ねぎ	エネルギー 619 kcal
		じゃがいも じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ	あぶら			こまつな	キャベツ きゅうり	たんぱく質 24.1 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.2 g
24 日 (金)	むぎごはん シーフードカレー ふくじんづけ きゅうにゅう	こめ むぎ	あぶら	ぶたにく 佃 煎り 押し		にんじん	たまねぎ にんにく	エネルギー 587 kcal
		じゃがいも こめこ さとう でんぶん			きゅうにゅう	にんじん	だいこん なす しそ れんこん しょうが	たんぱく質 22.5 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.1 g
27 日 (月)	ごはん じゃがいものオイスターソースに はるまき ふうみづけ きゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	なまあげ ぶたにく ぶたにく		にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり しょうが	エネルギー 594 kcal
		でんぶん さとう こむぎこ こめこ	あぶら こまあぶら		くきわかめ きゅうにゅう			たんぱく質 21.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g
28 日 (火)	さつまいもごはん だいこんのみそじる たまごいりいりどうふ きゅうにゅう	こめ さつまいも		あぶらあげ うちめめ みそ とうふ たまご ぶたにく		こまつな	だいこん ねぎ ねぎ グリルビーツ ごぼう しいたけ	エネルギー 565 kcal
		つきこんにやく さとう	あぶら		ひじき きゅうにゅう	にんじん		たんぱく質 25.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.0 g
29 日 (水)	ごはん のっぺいじる あじフライ きくびたし きゅうにゅう	こめ こんにやく さといも こむぎこ でんぶん	あぶら	とりにく あじ		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ	エネルギー 601 kcal
					きゅうにゅう	ほうれんそう	きく もやし	たんぱく質 24.9 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.8 g
30 日 (木)	ごはん やさしいじる ぶたにくのごまみそあえ コーンいりひたし きゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さとう	こま こまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう ねぎ しょうが	エネルギー 599 kcal
					きゅうにゅう	こまつな	もやし コーン	たんぱく質 27.5 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.0 g
31 日 (金)	ごはん あじつけのり にくだんごとはくさいのスープ だいずとさつまいものアーモンドがらめ きゅうにゅう	こめ さとう みずあめ でんぶん		ぶたにく だいず	のり	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	エネルギー 632 kcal
		でんぶん さつまいも さとう	あぶら アーモンド		きゅうにゅう			たんぱく質 23.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.6 g

※天候や流通により、献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。



10月きゅうしょくこんだてよていひょう

2025.10月

新潟市立上山小学校

<今月のめあて> 食べ物ののはたらきをしよう ○にがてなものも一口食べてみよう ○いろいろなものを食べるようにしよう		1日(水) アーモンドいり ツナとブロッコリーの サラダ のむヨーグルト とりにくときこの クリームソース (カレーあじごはん)	2日(木) はくさいづけ ししゃもフライ なめし とりごぼう じる	3日(金) れいとう パイン ゆかりあえ アーモンドいり ちりめんじゃこのつく だに ごはん にくじゃが	
		ブロッコリーについて知ろう (なかよし 給食なし)	ししゃもについて知ろう	いろいろなものを食べる ようにしよう	
こんだて	6日(月) じゅうごや デザート ごまずあえ さといも コロッケ ごはん しらたま じる	7日(火) アーモンドあえ あつやきたまご ごはん すきやき	8日(水) きりぼしだいこんの ナムル しろみざかなの たつたあげ ごはん けんちん じる	9日(木) ブルーベリーゼリー じゃがいもの カレーきんぴら ごはん もずく スープ	10日(金) ヨーグルト あえ ハヤシライス (ごはん)
	お月見献立 (6年生 給食なし)	すきやきについて知ろう	切干大根について知ろう	もずくについて知ろう	ヨーグルトについて知ろ う
こんだて	13日(月)	14日(火) マカロニ サラダ オニオン スープ きなこあげパン	15日(水) こんぶまめ ほっけのしおやき ごはん きのこいり とんじる	16日(木) りんご もやしのごま ドレッシングあえ マーボーライス (ごはん)	17日(金) みかんゼリー こまつなの ナムル ヤンニョムチキン ごはん たまご スープ
	スポーツの日	今日は人気の揚げパンで す	今日は「きのこの日」	りんごを食べよう (6年生 給食なし)	アルビde給食!
こんだて	20日(月) ごしきづけ さけチーズフライ ごはん ごま みそしる	21日(火) みかん ぶたにくと だいずの あげに ごはん かきたま スープ	22日(水) チーズいり きりざい さばのみそに ごはん さつま じる	23日(木) しおもみ だいずコロッケ まいたけ ごはん こまつなの みそしる	24日(金) ふくじんづけ シーフード カレー (むぎごはん)
	ごまについて知ろう	大豆について知ろう	きりざいを食べよう	まいたけについて知ろう	福神漬けについて知ろう
こんだて	27日(月) ふうみづけ はるまき ごはん じゃがいもの オニオンソース	28日(火) たまごいり いりどうふ さつまいも ごはん だいこんの みそしる	29日(水) きくびたし あじフライ ごはん のっぺい じる	30日(木) コーンいりひたし ぶたにくの ごまみそあえ ごはん やさい じる	31日(金) だいずとさつまいもの アーモンドがらめ あじつけのり ごはん にくだんご はくさいの スープ
	苦手なものも無理なく チャレンジしてみよう	大根について知ろう	新潟の郷土料理について 知ろう	旬の野菜を食べよう	さつまいもについて知ろう

※天候や流通の状況により、献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。

☆10/17はアルビde給食です☆



新潟県にはプロサッカーチーム、「アルビレックス新潟」があります。チームに所属している選手は、毎日のトレーニングで体を動かし、体づくりのために食生活にも気を付けています。選手たちの体をつくるもとになる食事を提供しているのが「オレンジカフェ」です。そこで出しているメニューを学校給食用にアレンジした「アルビde給食」を10/17に提供します。選手の皆さんがどんな食事をしているのか体験し、自分の食生活についても振り返ってみましょう。