

日	曜	献立		名	使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	一口メモ
		主食	飲み物		おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			
2	月	ごはん 	牛乳 	とりにくの にんにくじょうゆやき ポテトサラダ たまごにらのみそしる	牛乳 鶏肉 ハム 卵 みそ	ごはん ごま油 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 たまねぎ にんじん キャベツ にら	625	27.9	ご飯と汁物に、おかずを2～3種類組み合わせた伝統的な和食の形を一汁二菜、または一汁三菜といいます。いろいろな種類の食材を使うので、栄養のバランスがとりやすいです。
3	火	こめこの キャロット トパン 	牛乳 	いわしバーグ こまつなサラダ ミネストローネ	牛乳 大豆 たら いわし みそ ベーコン	こめ粉パン さとう 米油 じゃがいも	たまねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ 小松菜 ホールコーン トマト	601	26.4	スポーツの試合の直前に「とんカツ」を「勝つ」とかけて、食べることがありますが、油料理は消化が遅いので、激しいスポーツの直前にはあまりおすすめでできません。食べるタイミングを考えて楽しみましょう。
4	水	ゆでうどん 	牛乳 	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき キャベツのおかかあえ	牛乳 豚肉 油揚げ いわし 花がとお	うどん カレールウ でんぷん さとう じゃがいも なたね油	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草	674	26.1	1食に食べてほしい野菜の量は、生の状態で、両手に1杯、ゆでた状態だと、片手に1杯くらいです。給食では何種類かの野菜を組み合わせ合わせて、必要な量の野菜がとれるように工夫しています。
5	木	ごはん 	牛乳 	さばのねぎしおやき ブロッコリーの ごまネーズあえ マーボーじゃが	牛乳 さば 豚ひき肉 厚揚げ みそ	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 でんぷん ごま油	長ねぎ にんにく レモン汁 ブロッコリー キャベツ にんじん しょうが たまねぎ なら	719	28.3	秋はサバやサケなど、食べやすく、あぶらがのった旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくりにせず、それぞれの名前を知って、魚のおいしさを感じてもらえたらうれしいです。
6	金	ごはん 	牛乳 	ささかまのおこのみやき きりぼしだいこんと ツナのいためもの じゃがいものみそしる	牛乳 笹かまぼこ 花がとお 青のり ツナ 厚揚げ わかめ みそ	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま油 じゃがいも	にんにく にんじん 切干大根 キャベツ にら 長ねぎ	623	22.7	給食には、よく切干大根が登場します。成長期に必要なカルシウムや食物せんいが豊富だからです。生の大根を干すことで、栄養とうま味がギュッと凝縮されます。
10	火	キャロット トライス 	牛乳 	【めのあいデー】 キャロットトライスの ホワイトソースがけ にんじんとツナのサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 いんげん豆 豆乳 ツナ	ごはん 大麦 米油 米粉 ぶどう糖・全糖	にんじん たまねぎ はくさい パセリ もやし ブルーベリー	608	21.7	10月10日は「目の愛護デー」です。にんにくに多く含まれるビタミンAは、目の健康に欠かせない栄養素です。食事以外でも、タブレット使用時間など目に優しい生活習慣を考えてみましょう。
11	水	ごはん 	牛乳 	めぎすのこめこあげ やくみソースがけ ひじきのいために わかめとあつあげの みそしる	牛乳 めぎす 豚肉 ひじき 厚揚げ わかめ みそ	ごはん 米粉 米油 さとう	長ねぎ にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ	605	24.6	糸魚川市能生の海で獲れためぎすは、日本一おいしいと漁師さんから聞きました。給食では小さめのめぎすを油で揚げて、骨も食べられるように調理します。薬味ソースも人気の味です。
12	木	ごはん 	牛乳 	【ふるさとこんだて】 上越産大豆と高野豆腐の ごまみそがらめ たまご 卵のヤキバヒマワリ色おひたし ながねぎの塩こうじスープ	★牛乳 ★大豆 高野豆腐 ★みそ ★卵 花がとお 鶏肉 ★豆腐	★ごはん でんぷん 米油 さとう ごま	キャベツ ほうれん草 ホールコーン だいこん にんじん 干しいたけ ★長ねぎ	651	23.5	新潟県産、上越市産の食材には★が付いています。上越市安塚区では、10月ごろ、ヤナギバヒマワリという花が、黄金色のじゅうたんのように満開になるそうです。卵をヤナギバヒマワリに見立てたおひたしで、目でも楽しめるメニューです。
13	金	ごはん 	牛乳 	しろみざかなの バジルマヨやき だいずもやしのサラダ とうにゅうみそスープ	牛乳 ホキ ベーコン 豆乳 みそ	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま油 じゃがいも	にんにく 大豆もやし キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー	597	26.5	大豆もやしは大豆を発芽させて育てたものです。大豆はもともと粒が大きいので、もやしとしても太いのが特徴です。普通のもやしより、たんぱく質が多く、うま味もあります。
16	月	ごはん 	牛乳 	セルフのブルコギどん チョレギサラダ トック入りキムチスープ	牛乳 豚肉 みそ わかめ	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油 トック	たまねぎ にんじん なら にんにく キャベツ きゅうり だいこん メンマ はくさい	603	23.0	韓国語でブルは「火」、コギは「肉」という意味で、「焼肉」になります。韓国の焼肉「ブルコギ」は、肉と野菜と一緒にタレに漬けてこんで焼きます。

日	曜	献立		名	使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	一口メモ
		主食	飲み物		おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			
17	火	あつぎり しょくパン	牛乳	【オーストラリアこんだて】 りんごジャム チキンパルミジャーナ パスタサラダ バンガーズ	牛乳 ささ身 大豆 豆乳シュレッド ウィンナー	パン りんごジャム さとう じゃがいも 米粉 米油 マカロニ でんぷん	りんご トマト 赤ピーマン きゅうり ほうれん草 ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	660	25.3	チキンパルミジャーナは、オーストラリアの料理です。チキンカツにトマトソースとチーズをかけます。チーズは、豆乳で作ったチーズ風食材を使います。
18	水	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそラーメン のりしおビーンズポテト ゆかりあえ	牛乳 豚肉 みそ 赤みそ 大豆 青のり	中華めん 米油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン 長ねぎ もやし きゅうり 赤じそ	603	24.9	子どもの食べ方を見ていると、よく噛めていないと感じることがあります。まずは姿勢をよくすること、そして口を閉じて食べているか、よい姿勢を保って食事ができるか家庭でも確認してみましょう。
19	木	ごはん	牛乳	【食育の日 岡山県】 セルフのデミかつどん れんこんのゆずみそあえ ばちじる	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	ごはん パン粉 米油 さとう そうめん	れんこん キャベツ きゅうり ゆず果汁 にんじん たまねぎ だいこん 長ねぎ	618	21.5	岡山県のご当地丼「デミかつ丼」、郷土料理の「ゆずみそ」をアレンジした、れんこんの和え物、そうめんが入った「ばち汁」を味わいましょう。
20	金	ごはん	牛乳	ホッケのごまてりやき くきわかめのちゅうかあえ かきたまみそしる	牛乳 ホッケ くきわかめ 豚肉 卵 大豆 みそ	ごはん ごま ごま油 じゃがいも	しょうが もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれん草	611	28.3	食べるときには緑色のわかめですが、海の中では何色をしているかご存知ですか？実は海の中では茶色で、ゆでると緑色に変わります。コリコリ食感の茎わかめを味わいましょう。

23 月 **28日(土)の振替休業日**

24	火	ごはん	牛乳	【旬や季節を感じよう】 さけのもみじやき さつまいものごまきんぴら きのこじる	牛乳 さけ さつまいも 豚肉 厚揚げ みそ	ごはん さつまいも ノンエッグマヨネーズ 米油 さとう ごま ごま油	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ しめじ なめこ 長ねぎ	652	28.8	<クイズ>この食べ物なに？①川で産まれて、海で大きくなります。②秋から冬が旬の食べ物です。③身はオレンジ色です。正解は今日の給食に登場する魚です。
25	水	ソフトめん	牛乳	わふうじる ごまだいがくいも だいこんのあますあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ	ソフトめん さつまいも 米油 さとう ごま	にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ 長ねぎ だいこん きゅうり	675	24.4	さつまいもには「紅あずま」「紅はるか」「安納いも」などいろいろな種類があり、ねっとり系、もくもく系など食感や甘さが違います。好みのさつまいもを見つけてみるのも楽しいですね。
26	木	ごはん	牛乳	【10月25日は新潟米の日】 あつやきたまご だいのあぶらみそ ごまこんぶあえ けんちんじる	牛乳 卵 大豆 みそ こんぶ 豆腐	ごはん さとう 米油 ごま ごま油 さといも	キャベツ にんじん ほうれん草 だいこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	642	25.0	新潟の米を多くの人に食べてもらいたいと、JA全農にいがたが制定したのが、「新潟米の日」です。『い(1)いお(0)こめ、に(2)いがた(5)シヒカリ』の語呂合わせになっています。
27	金	ごはん	牛乳	【おつきみ(十三夜)こんだて】 がんものふくめに あおだいずサラダ おつきみじる	牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 青大豆 豚肉 豆腐	ごはん なたね油 でんぷん さとう 米油 じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく 長ねぎ	623	23.8	十三夜は、十五夜の次にめぐってくる月のことで、月が美しく見える日です。給食では、満月に見立てた「がんもどき」をいただきます。

30 月 **29日(日)の振替休業日**

31	火	むぎごはん	牛乳	パンプキンカレー ジャックオーランタン かまぼこのサラダ ハロウィン とうにゅうババロア	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ かまぼこ 豆乳	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレーパウダー さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ 赤ピーマン きゅうり	669	20.7	ハロウィンは、アイルランドやイギリスで生まれた秋の収穫を祝う祭りです。給食では、ハロウィンに欠かせないかぼちゃを使ったカレーをいただきます。かぼちゃには、風邪を予防する栄養素がたくさん含まれています。
----	---	-------	----	----------------------------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------------	---------------------------------------------------------------	-----	------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

一食平均エネルギー:635 Kcal たんぱく質:24.9 g 脂質:17.4 g 食塩:2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157/ノロウイルス対策のため、変更になる場合があります。

*10月12日(木)「ふるさと献立」 上越で採れた“大豆”を主菜に使った献立をいただきます。

*10月17日(火)「オーストラリア献立」

上越市がオーストラリア・カウラ市と平和友好交流を始めて、20年を迎えました。

給食を通して、オーストラリアの食文化に触れてみましょう。

*10月19日(木)「食育の日～給食を食べて日本を旅しよう～」

岡山県の「デミかつ丼」や郷土料理の「ばち汁」を食べて、旅気分を味わいましょう♪



上越市の食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」