



# がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう



令和 7年 10月  
新潟市立上所小学校

## 10月のめあて「好き嫌いなく食べよう」

「食べることは、私たちが成長したり、活動したり、健康を保つための大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで食べようとしてみましょう。

給食の献立表では食べ物を3つのグループに分けて表示しています。

どの食品に、どんな働きがあるかチェックしてみましょう。

※小麦たんぱくは「たんぱく質」の分類ですが、食物アレルギーのチェックの際に見落としを防ぐため、上所小学校では「炭水化物」の欄に記載しています。



## アルビde給食

新潟市では、子どもたちにプロのサッカー選手の食事を学校給食で体験してもらうために、アルビレックス新潟と連携して「アルビde給食」を提供します。

上所小学校では、1日(水)に提供します。



## 秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。

日(曜)	こんだて	おもな栄養素		からだをうごかすから さいのうたべもの		からだをつくる あかのたべもの		からだをまもる・ちょうしをととのえる みどりのたべもの		栄養価
		グループ名	おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1日(水)	ごはん	アルビde給食	こめ							エネルギー 642 kca
	たまごスープ		でんぷん			とうふ たまご	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ	たんぱく質 27.5 g
	ヤンニョムチキン		でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく			にんにく		脂質 21.2 g
	こまつなのナムル		さとう	ごまあぶら				こまつな	もやし ホールコーン	食塩相当量 2.2 g
	みかんゼリー		さとう						みかん	
ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				

## 2日(木) 大運動会

荒天により実施不可の場合は、7日(火)に「運動発表会」を開催します。(給食は予定通り提供)

3日(金)	ごはん	こめ							エネルギー 629 kca
	マーボー豆腐	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ はちしょうみそ			にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	たんぱく質 27.4 g
	もやしのごまドレッシングあえ	さとう	ごま ごまあぶら				にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	脂質 21.4 g
	りんご							りんご	食塩相当量 1.9 g
ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			

6日(月)	わかめごはん	十五夜献立	こめ みずあめ						エネルギー 658 kca
	しらたまじる		しらたまもち(もちこめ) こんにゃく		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ えのきたけ	たんぱく質 20.3 g
	さといもコロック		さといも さとう じゃがいも マッシュポテト パンこ(こむぎ) コーンスターチ タピオカスターチ でんぷん	あぶら 豚脂	ぶたにく			ねぎ	脂質 22.4 g
	アーモンドあえ		さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	キャベツ	食塩相当量 2.2 g
ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			

7日(火)	ごはん	こめ							エネルギー 575 kca
	ごまみそしる	じゃがいも	ごま	とうふ みそ			こまつな にんじん	ねぎ	たんぱく質 21.7 g
	さけチーズフライ	こむぎこ(こむぎ) パンこ(こむぎ) でんぷん	あぶら	さけ	チーズ				脂質 20.0 g
	ごしきづけ	さとう			こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり		食塩相当量 1.8 g
ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			

8日(水)	さつまいもごはん	こめ さつまいも							エネルギー 570 kca
	だいこんのみそしる			あぶらあげ みそ うちまめ(だいず)			こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ	たんぱく質 25.0 g
	たまごいり豆腐	こんにゃく さとう	あぶら	とうふ たまご とりにく			にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ	脂質 20.3 g
ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.0 g	

9日(木)	ごはん	こめ							エネルギー 576 kca
	のっぺいじる	こんにゃく さといも			とりにく		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ	たんぱく質 23.5 g
	あじフライ	パンこ(こむぎ) こむぎこ(こむぎ) さとう コーンスターチ こむぎたんぱく(こむぎ)	あぶら	あじ					脂質 18.5 g
	きくびたし						ほうれんそう	きく もやし	食塩相当量 1.8 g
ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			

10日(金)	よこわりまるパン	きょうりきこむぎこ(こむぎ) さとう	ショートニング						エネルギー 647 kca
	ポトフ	じゃがいも		ウインナー			にんじん フロッコリー	たまねぎ セロリー	たんぱく質 28.7 g
	ハンバーグのトマトソースがけ	さとう でんぷん	豚脂 あぶら	ぶたにく とりにく だいずたんぱく			トマト	たまねぎ	脂質 29.5 g
	コールスロー		あぶら					キャベツ きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.9 g
	スライスチーズ						チーズ		
ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			

14日(火)	ごはん	こめ							エネルギー 640 kca
	シーフードカレー	じゃがいも でんぷん さとう さつまいも こめこ	あぶら	ぶたにく いか ほたて あさり			にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく	たんぱく質 23.8 g
	りんごいりヨーグルトあえ	さとう					ヨーグルト	みかん パイン もも りんご	脂質 15.0 g
	ふくじんづけ	さとう					にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	食塩相当量 2.1 g
ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			

日 (曜)	こんだて	おもな栄養素		からだをつくる あかのたべもの		からだをまもる・ちょうしをととのえる みどりのたべもの		えいようか 栄養価
		グループ名	おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	
15日 (水)	ごはん		こめ					エネルギー 560 kcal
	やさしいじる		じゃがいも こんにゃく			あぶらあげ みそ	にんじん	ごぼう ねぎ たんぱく質 22.9 g
	しろみざかなのたつたあげ		でんぶん	あぶら		すけそうたら		脂質 18.2 g
	きりぼしだいこんのナムル		さとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし 食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう	
16日 (木)	ごはん		こめ					エネルギー 581 kcal
	じゃがいものみそしる		じゃがいも			なまあげ みそ		はくさい えのきたけ たんぱく質 27.0 g
	ぶたにくのしょうがいため		さとう	あぶら		ぶたにく		たまねぎ しょうが 脂質 18.7 g
	コーンいりひたし						こまつな にんじん	もやし ホールコーン 食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう	
17日 (金)	おおむぎめん		きょうりきこむぎこ(こむぎ) おおむぎこ					エネルギー 614 kcal
	きつねじる		さとう			あぶらあげ ぶたにく	にんじん こまつな	ねぎ たんぱく質 24.0 g
	やさしいチップス		じゃがいも さつまいも	あぶら			あおのり	れんこん 脂質 18.8 g
	なし							梨(なし) 食塩相当量 1.5 g
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう	
20日 (月)	そぼろごはん		こめ さとう			とりにく		しょうが グリンピース エネルギー 606 kcal
	もずくスープ					とうふ	もずく	こまつな えのきたけ ねぎ たんぱく質 25.2 g
	じゃがいものきんぴら		じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら		ぶたにく	にんじん さやいんげん	ごぼう 脂質 20.1 g
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう	食塩相当量 2.1 g
	ごはん		こめ					エネルギー 695 kcal
21日 (火)	こまつなのみそしる		じゃがいも			なまあげ みそ	こまつな	たまねぎ たんぱく質 28.8 g
	だいすコロッケ		じゃがいも さとう でんぶん パンこ(こむぎ) コーンスターチ タピオカスターチ	あぶら		だいす		脂質 27.1 g
	アーモンドとじゃこの カレーづくだに		さとう	アーモンド			ちりめんじゃこ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう	
	ごはん		こめ					エネルギー 579 kcal
22日 (水)	とんじる		じゃがいも			とうふ ぶたにく みそ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ たんぱく質 26.7 g
	ほっけのしおやき					ほっけ		脂質 14.6 g
	こんぶまめ		さとう			だいす	こんぶ	食塩相当量 2.4 g
	ブルーベリーゼリー		さとう みずあめ でんぶん					ブルーベリー
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう	
23日 (木)	ごはん		こめ					エネルギー 616 kcal
	じゃがいものオイスターソースに		じゃがいも さとう でんぶん	あぶら		なまあげ ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが たんぱく質 21.0 g
	こめこのあげぎょうざ		でんぶん さとう こめこ	あぶら 豚脂		ぶたにく だいすたんぱく		キャベツ いら しょうが 脂質 20.7 g
	ふうみづけ						くきわかめ	キャベツ きゅうり しょうが 食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう	
24日 (金)	ごはん		こめ					エネルギー 566 kcal
	なめこのみそしる		さといも			あぶらあげ みそ		なめこ だいこん ねぎ たんぱく質 22.8 g
	あつやきたまご		さとう でんぶん	あぶら		たまご		脂質 18.6 g
	きりぼしだいこんの やきそばソースいため			あぶら		ぶたにく	あおのり にんじん あおピーマン	きりぼしだいこん もやし 食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう	
27日 (月)	ごはん		こめ					エネルギー 603 kcal
	とりごぼうじる		こんにゃく			とりにく あぶらあげ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ たんぱく質 26.2 g
	ししゃもフライ		パンこ(こむぎ) こむぎこ さとう コーンスターチ こむぎたんぱく(こむぎ)	あぶら			ししゃも	脂質 23.0 g
	はくさいづけ						こんぶ	はくさい きゅうり 食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう	
28日 (火)	パプリカライス		こめ	あぶら			パプリカ	エネルギー 560 kcal
	とりにくときのこのクリームソース		こめこ さとう でんぶん	オリーブオイル あぶら		とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ホールコーン ぶなしめじ たまねぎ たんぱく質 20.6 g
	アーモンドいりプロッコリーのサラダ			アーモンド あぶら			プロッコリー	キャベツ たまねぎ 脂質 14.1 g
	のむヨーグルト(ストロベリー味)		さとう				だっしふんにゅう	いちご 食塩相当量 2.3 g
	ごはん		こめ					エネルギー 612 kcal
29日 (水)	さつまじる		さつまいも こんにゃく			とうふ ぶたにく みそ	にんじん	ねぎ だいこん たんぱく質 21.4 g
	ごぼうのからあげ		でんぶん さとう	あぶら				ごぼう 脂質 18.8 g
	チーズいりきりざい		さとう			なっとう(だいす)	チーズ	こまつな にんじん きゅうり だいこん 食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう	
	ごはん		こめ					エネルギー 588 kcal
30日 (木)	はくさいとうちまめのみそしる		じゃがいも			うちまめ(だいす) みそ	こまつな	えのきたけ はくさい たんぱく質 22.4 g
	さばのみそに		さとう でんぶん			さば みそ		しょうが 脂質 21.0 g
	くきわかめのきんぴら		こんにゃく さとう	ごまあぶら あぶら			くきわかめ	にんじん ごぼう 食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう	
	ごはん		こめ					エネルギー 641 kcal
31日 (金)	かきたまスープ		でんぶん			とうふ たまご	こまつな	えのきたけ ねぎ たんぱく質 25.3 g
	ぶたにくとかぼちゃのあげに		でんぶん さとう こんにゃく	あぶら		ぶたにく だいす	かぼちゃ にんじん さやいんげん	脂質 24.5 g
	みかん							みかん 食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう	
	おもな栄養素							

