

令和6年 11月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔牧小学校〕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	金	ココア あげパン	牛乳	ひじきサラダ じゃがいものトマトにこみ	牛乳 ツナ ひじき 豚肉 白いんげん	コッペパン 米油 砂糖 アーモンド じゃがいも 小麦粉	キャベツ ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ にんじん にんにく トマト	626	24.6
6	水	ごはん	牛乳	しろみざかなのレモンソースがけ いなりあえ とうふのみそしる	牛乳 ホキ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 でんぱん 米油 砂糖 ごま	レモン キャベツ もやし にんじん ★だいこん 長ねぎ	605	25.6
7	木	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 とりにくのしおこうじみそやき まきさんれんこんサラダ さつまいものかすじる	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ さつまいも	★れんこん キャベツ ブロッコリー たまねぎ ★だいこん にんじん しめじ 長ねぎ	649	27.5
8	金	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 あつあげのチリソースがけ きりぼしだいこんのアーモンドナムル とりごぼうじる	牛乳 厚揚げ 鶏肉 みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 アーモンド じゃがいも	長ねぎ しょうが にんにく ★切り干し大根 もやし きゅうり にんじん ★だいこん ごぼう	626	23.5
11	月	ごはん	牛乳	【鮭の日献立】 さけのみそマヨやき れんこんきんぴら もずくとたまごのスープ	牛乳 さけ みそ さつまいも 豆腐 もずく 卵	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 でんぱん	★れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく 小松菜 長ねぎ	628	29.1
12	火	むぎごはん	牛乳	ひきにくとコーンのカレー あおだいずサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 青大豆 ヨーグルト	米 大麦 じゃがいも 米油 小麦粉 パーム油 なたね油 オリーブ油	玉ねぎ にんじん エリンギ とうもろこし りんご キャベツ きゅうり	716	24.8
13	水	ごはん	牛乳	ししゃものパンこやき ビーフンソテー ようふうとんじる	牛乳 子持ちししゃも ベーコン 豚肉 白いんげん みそ	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 ビーフン 米油 ごま油 じゃがいも バター	キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ セロリー こんにゃく	616	23.3
14	木	ごはん	牛乳	さといもとぶたにくの あまからいため のりずあえ はくさいのみそしる	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 さといも 砂糖 ごま	こんにゃく さやいんげん もやし にんじん ほうれん草 はくさい えのきたけ 長ねぎ	605	26.3
15	金	ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ ごまあえ みそけんちんじる	牛乳 ちくわ 青のり 豆腐 みそ 大豆	米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま ごま油	ほうれん草 キャベツ にんじん ★だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	628	20.5
18	月	ごはん	牛乳	がんものふくめに ゆかりあえ にらたまみそしる	牛乳 がんもどき 豆腐 卵 みそ 大豆	米 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり かぶ にんじん ゆかり にら えのきたけ あかじそ	626	23.4
19	火	ごはん	牛乳	いかのピリからやき ポテトサラダ だいこんのみそしる	牛乳 いか ツナ 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ★だいこん	605	27.6
20	水	ちゅうかめん	牛乳	カレーラーメン くきわかめのサラダ こめこのマラーカオ	牛乳 鶏肉 茎わかめ 豆乳 卵	中華麺 小麦粉 パーム油 なたね油 米油 米粉 黒砂糖 ごま	もやし 玉ねぎ にんじん しめじ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ とうもろこし	728	27.4
21	木	キムタク ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～中部地方～ わかさぎフライ こおりどうふのごまあえ あきのぐだくさんじる	ベーコン わかさぎ 牛乳 高野豆腐 豚肉 みそ	米 ごま油 パン粉 米油 砂糖 ごま さといも	キムチ たくあん キャベツ にんじん ほうれん草 ★だいこん ごぼう えのきたけ 長ねぎ	592	23.5
22	金	こめこの アップル パン	牛乳	かぼちゃのチーズたまごやき リボンパスタのトマトソテー おまめのとうにゅうクリームスープ	牛乳 卵 脱脂粉乳 チーズ ウインナー 豆乳 ベーコン 大豆 金時豆 白いんげん 青大豆	米粉パン ノンエッグマヨネーズ マカロニ 米油 米粉	りんご かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	720	31.6
25	月	ごはん	牛乳	さばのみそに いろどりあえ さわにわん	牛乳 さば みそ 卵 豚肉	米 砂糖 ごま	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん ★だいこん ごぼう しらたき ★干ししいたけ たけのこ さやえんどう	619	28.0
26	火	ごはん	牛乳	わかめふりかけ あつやきたまご ほうれんそうののりマヨあえ さといものとんじる	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 卵 のり 豚肉 みそ 大豆	米 ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さといも	もやし にんじん ほうれん草 たくあん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう こんにゃく	613	24.6
27	水	こめこめん	牛乳	わふうじる だいがくいも ふくじんづけあえ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 昆布	米粉麺 さつまいも 米油 砂糖 ごま	玉ねぎ はくさい にんじん 長ねぎ ★干ししいたけ キャベツ 小松菜 福神漬	696	25.4
28	木	ごはん	牛乳	やさしいりにくシューマイ ちゅうかサラダ マーボーあつあげ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 春雨 ごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 でんぱん	とうもろこし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり ★だいこん にら 長ねぎ しょうが にんにく たけのこ ★干ししいたけ	656	24.2
29	金	さつまいも ごはん	牛乳	おこのみささかま カレーナッツサラダ しりとりスープ	牛乳 笹かまぼこ かつお節 青のり なると	米 さつまいも ノンエッグマヨネーズ アーモンド じゃがいも	きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし しめじ もやし	602	20.0

一食平均エネルギー:640 Kcal

たんぱく質:25.3 g

脂質:18.1 g

食塩:2.2 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。