令和6年　11月分

学　校　給　食　こ　ん　だ　て

〔中郷小〕上越市教育委員会

やまのはがいろづき、あきもふかまってきました。いまのきせつは、くうきがかんそうしていて、かぜをひきやすいじきです。てあらい、うがいをしっかりして、バランスのよいしょくじをこころがけ、かぜにまけないじょうぶなからだをつくりましょう。

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	だいこんなめし	牛乳	あつやきたまご こんぶあえ だいこんのみそしる おこめのとうにゅうババロア	かつおぶし　ぎゅうにゅう たまご　あおだいず こんぶ　あつあげ　わかめ みそ　だいず　とうにゅう	こめ　おおむぎ　ごまあぶら さとう　でんぷん だいずあぶら　じゃがいも みずあめ　こめこ	だいこんば　ほうれんそう　もやし にんじん　だいこん　みかん	609	23.9
4	月	ぶんかのひ　ふりかえきゅうじつ							
5	火	ごはん	牛乳	ギョーザ だいこんのカレーいため はっぽうさい	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　さつまあげ なると	こめ　ラード　こむぎこ だいずあぶら　でんぷん こめあぶら　さとう ごまあぶら	キャベツ　たまねぎ　にら しょうが　だいこん　にんじん こんにゃく　さやいんげん　にんにく メンマ　ほししいたけ　はくさい	582	21.1
6	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム てりやきチキン ブロッコリーのサラダ はくさいのとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン さとう　ごまあぶら こめあぶら　じゃがいも こめこ	いちご　しょうが　にんにく にんじん　キャベツ　ブロッコリー コーン　たまねぎ　しめじ はくさい	556	28.7
7	木	ごはん	牛乳	さわらのごまマヨネーズやき ツナポテトサラダ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう　さわら みそ　ツナ　とりにく	こめ　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま　こめこ　じゃがいも こめあぶら　さとう ごまあぶら	にんじん　コーン　こんにゃく ほししいたけ　だいこん　ごぼう だいこんば	633	27.8
8	金	ごはん	牛乳	【いいはのひこんだて】 たらとだいずのあげに きりぼしだいこんのサラダ あつあげとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう　たら だいず　あつあげ　みそ	こめ　でんぷん こめあぶら　さとう	ながねぎ　きりぼしだいこん ほうれんそう　にんじん　もやし はくさい	627	28.9
11	月	ごはん	牛乳	【さけのひこんだて】 さけのちゃんちゃんやき わかめのごまずあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう　さけ みそ　わかめ　とうふ だいず	こめ　ごまあぶら　さとう ごま　じゃがいも	しめじ　にんじん　キャベツ にんにく　ほうれんそう　もやし コーン　たまねぎ　ながねぎ	586	28.6
12	火	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバどん たまごスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　たまご ヨーグルト　ゼラチン	こめ　おおむぎ　でんぷん こめあぶら　さとう ごま　ごまあぶら	えのきたけ　ごぼう　ながねぎ にんにく　しょうが　きりぼしだいこん ほうれんそう　もやし　にんじん たまねぎ　しめじ　こまつな	598	25.7
13	水	アップルこめこパン	牛乳	オムレツ さつまいものサラダ あきのミネストローネ	ぎゅうにゅう　たまご ベーコン しろいんげんまめ	こめこパン　さとう だいずあぶら　さつまいも こめあぶら　でんぷん	りんご　キャベツ　にんじん にんにく　たまねぎ　だいこん はくさい　トマト　パセリ	580	24.1
14	木	ごはん	牛乳	さばのあきいろやき おかかあえ だいこんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう　さば みそ　かつおぶし ぶたにく　だいず あつあげ	こめ　こめあぶら さといも　さとう でんぷん	にんじん　キャベツ　もやし コーン　こまつな　たまねぎ だいこん　さやいんげん　しょうが	644	29.7
15	金	ごはん	牛乳	あつあげのおろしだれ くきわかめのごもくきんぴら こんさいのごまみそしる	ぎゅうにゅう　あつあげ くきわかめ　さつまあげ うちまめ　みそ	こめ　さとう　でんぷん ごまあぶら　さつまいも ごま	だいこん　しょうが　にんじん こんにゃく　メンマ　さやいんげん たまねぎ　れんこん　ごぼう ながねぎ	617	22.8
18	月	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき じゃがいもとツナのきんぴら わふうカレースープ	ぎゅうにゅう　ちくわ とうにゅうチーズ　ツナ あつあげ	こめ　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃがいも　こめあぶら さとう　カレールウ	にんじん　きりぼしだいこん さやいんげん　にんにく　たまねぎ だいこん	621	21.5
19	火	キムたくごはん	牛乳	【しょくいくのひこんだて：ながのけん】 さんぞくやき かんてんのサラダ ぐだくさんみそしる	ベーコン　ぎゅうにゅう とりにく　あおだいず かんてん　みそ	こめ　ごまあぶら でんぷん　こめこ こめあぶら　じゃがいも	キムチ　たくあん　にんにく しょうが　コーン　キャベツ にんじん　はくさい　えのきたけ なめこ　ながねぎ	593	25.4
20	水	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ いそあえ さといもじる	ぎゅうにゅう　がんもどき とうにゅう　だいず とりにく　あおだいず ツナ　のり　とうふ　みそ	こめ　でんぷん　さとう こめあぶら　さといも なたねあぶら	にんじん　えのきたけ　しょうが ほうれんそう　もやし　だいこん だいこんば　ごぼう	578	24.6
21	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン きりぼしだいこんのちゅうかあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく	ちゅうかめん　こめあぶら でんぷん　ごまあぶら さとう　さつまいも	しょうが　にんにく　にんじん ほししししいたけ　だいこん　はくさい ながねぎ　もやし　こまつな きりぼしだいこん	661	23.4
22	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ れんこんのごまマヨサラダ きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく	こめ　でんぷん　さとう こめあぶら　ごま　ラード ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　じゃがいも	たまねぎ　しめじ　れんこん キャベツ　ほうれんそう　だいこん にんじん　はくさい　ブロッコリー	610	22.0
25	月	ごはん	牛乳	ささかまぼこののりマヨやき きりぼしだいこんのごもくいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう　ささかまぼこ あおのり　さつまあげ とうふ　もずく　みそ	こめ　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごまあぶら　じゃがいも	にんにく　にんじん きりぼしだいこん　キャベツ こまつな　はくさい　ながねぎ	575	21.4
26	火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい こんにゃくサラダ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　だいず あつあげ　みそ	こめ　パンこ　さとう でんぷん　こめあぶら じゃがいも　ごまあぶら こむぎこ　ラード	たまねぎ　サラダこんにゃく ブロッコリー　コーン　にんじん にんにく　しょうが　はくさい ながねぎ	650	24.8
27	水	むぎごはん	牛乳	じばさんやさいのカレー もりのサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　かまぼこ あおだいず	こめ　おおむぎ こめあぶら　じゃがいも カレールウ　こめこ	しょうが　にんにく　たまねぎ はくさい　かぼちゃ　ブロッコリー キャベツ	612	22.6
28	木	こめこめん	はっこうにゅう	かきたまなめこじる おひたし こんこんスナック	はっこうにゅう　とりにく あぶらあげ　たまご かつおぶし　だいず あおのり	こめこめん　みずあめ でんぷん　さつまいも こめあぶら	ぶどう　えのきたけ　なめこ ながねぎ　キャベツ　ほうれんそう にんじん　ごぼう　れんこん	597	26.2
29	金	ごはん	牛乳	【キラっとにいがたまい ☆じばもんこんだて】 めぎすのてんぷら しおこうじあえ じばさんやさいのからみっこみそしる	ぎゅうにゅう　めぎす あおだいず　とうふ みそ	こめ　こめこ　でんぷん ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ こめあぶら　ごまあぶら さつまいも	キャベツ　こまつな　にんじん だいこん　ながねぎ	650	22.7

一食平均エネルギー：609 Kcal　　たんぱく質：24.8ｇ　　脂質：17.8ｇ　　食塩：1.9ｇ

☆献立は、食材料の入荷状況や０１５７・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。