

令和6年 11月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔板倉小学校〕上越市教育委員会

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	Kcal	g
1	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ さつまいもとブロッコリーの ゴマドレサラダ 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 みそ	こめこパン さとう だいずあぶら さつまいも ごま ごまあぶら こめあぶら でんぶん	りんご キャベツ ブロッコリー コーン にんにく たまねぎ にんじん だいこん はくさい トマト パセリ	609	25.5
5	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨコーンやき にんじんのツナいため いもにじる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ ぶたにく	こめ ノイックマヨネーズ こめこ こめあぶら さといも さとう	クリームコーン にんじん もやし さやいんげん しらたき はくさい まいたけ ながねぎ	618	23.9
6	水	ごはん	牛乳	やきぎょうざ あおなのこんぶあえ ごもくマーボースープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ だいず あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぶん こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん もやし こまつな コーン にんにく はくさい ながねぎ	649	23.8
7	木	ごはん	牛乳	【いいはの日こんだて】 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 でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	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 えのきたけ	640	28.7
8	金	だいこん なめし	牛乳	てりやきチキン はなやさいサラダ コンソメスープ おこめのパバロア	かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ベーコン とうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも 水あめ こめこ	だいこんな しょうが ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう みかん果汁	617	26.1
11	月	ごはん	牛乳	【鮭の日こんだて】 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 あぶらあげ だいず	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	えのきたけ 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	592	26.7
12	火	むぎごはん	牛乳	ふゆやさいのカレー あきのもりのサラダ	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 にんじん はくさい かぼちゃ エリンギ ブロッコリー キャベツ	605	20.7
13	水	ごはん	牛乳	さばのあきいろやき ふくじんづけあえ 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 あつあげ	こめ ごま こめあぶら さといも さとう でんぶん	にんじん キャベツ コーン ほうれんそう ふくじんづけ たまねぎ だいこん さやいんげん しょうが	645	29.2
14	木	ごはん	牛乳	とうふハンバーグのだしあんかけ 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 とうふ とりにく ぶたにく たら なると もずく みそ だいず	こめ ラード こめこ でんぶん さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ 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	592	23.0
15	金	コッペパン	牛乳	さといものミートグラタン こんにやくサラダ かぼちゃとはくさいの クリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ わかめ ツナ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン こめあぶら さといも さとう ごまあぶら ごま こめこ	たまねぎ サラダこんにやく コーン もやし にんじん かぼちゃ エリンギ はくさい	588	28.0
18	月	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ いそあえ さといもいなかじる	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず みそ とりにく ツナ のり さつまあげ あつあげ	こめ でんぶん 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 はくさい ごぼう ながねぎ	616	27.7
19	火	ごはん	牛乳	あじのごまマヨやき ツナポテトサラダ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ツナ とりにく	こめ ノイックマヨネーズ 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 ごぼう こんにやく ほししいたけ だいこん だいこんな こまつな	619	28.8
20	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご あつあげとキャベツのそぼろいため あきざけのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご さけ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん だいずあぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ こまつな たまねぎ だいこん えのきたけ	601	26.7
21	木	ゆで ちゅうかめん	発酵乳 マスカット	ごもくあんかけラーメン のりずあえ だいがくいも	はっこう乳 ぶたにく ツナ のり	ちゅうかめん 水あめ こめあぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも さとう	ぶどう しょうが にんにく メンマ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい ながねぎ もやし ほうれんそう レモン汁	606	23.4
22	金	キムたく ごはん	牛乳	【しょくいの日こんだて：ながの県】 さんぞくやき いな市のかんてんサラダ ぐだくさんみそしる	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あおだいず かんてん ちくわ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら でんぶん こめこ こめあぶら じゃがいも	キムチ たくあん さやいんげん 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	634	28.5
25	月	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 でんぶん こめあぶら さとう ノイックマヨネーズ ごま じゃがいも ラード	たまねぎ しめじ れんこん キャベツ ほうれんそう コーン だいこん にんじん はくさい ブロッコリー	623	22.3
26	火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい だいこんのふうみづけ はっぼうさい ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると だいず ヨーグルト ぶた ゼラチン	こめ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら ごま こめあぶら こむぎこ ラード	たまねぎ キャベツ だいこん しょうが あかしそ にんにく にんじん メンマ ほししいたけ はくさい	639	26.3
27	水	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 げんぎよのてんぷら しおこうじあえ じもとやさいと車ふのみそしる	ぎゅうにゅう げんぎよ あおだいず あぶらあげ みそ	こめ でんぶん こむぎこ ノイックマヨネーズ こめあぶら ごまあぶら さつまいも ふ	キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん はくさい ブロッコリー ながねぎ	617	18.2
28	木	こめこめん	牛乳	かきたまなめこじる おかかあえ こんこんスナック	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご こんぶ かつおぶし だいず あおのり	こめこめん でんぶん さつまいも こめあぶら	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ なめこ ながねぎ キャベツ ほうれんそう ごぼう れんこん	644	27.0
29	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 ぶたにく くきわかめ さつまあげ うちまめ みそ だいず	こめ さとう でんぶん こめあぶら さんおんとう ごまあぶら さつまいも ごま	だいこん しょうが にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ れんこん ごぼう ながねぎ	617	23.6

一食平均エネルギー：619 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：18.2 g

食塩：2.0 g

☆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。

令和6年 11月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

[豊原小学校]上越市教育委員会

日	曜	献立		名	使用材料名			エネルギー	たん白質
		主食	飲み物		おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	Kcal
1	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ さつまいもとブロッコリーの ゴマドレサラダ 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 みそ	こめこパン さとう だいずあぶら さつまいも ごま ごまあぶら こめあぶら でんぶん	りんご キャベツ ブロッコリー コーン にんにく たまねぎ にんじん だいこん はくさい トマト パセリ	607	25.1
5	火	ごはん	牛乳	ちくわのコーンクリームやき にんじんのツナいため いもにじる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ ぶたにく	こめ ノイックマヨネーズ こめこ こめあぶら さといも さとう	クリームコーン パセリ にんじん もやし さやいんげん しらたき はくさい えのきたけ ながねぎ	602	24.5
6	水	ごはん	牛乳	やきぎょうざ あおなのこんぶあえ ごもくマーボースープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ だいず あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぶん ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん もやし こまつな コーン にんにく はくさい ながねぎ	640	23.3
7	木	ごはん	牛乳	【いいはの日こんだて】 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 でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	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 たまねぎ えのきたけ	625	28.4
8	金	だいこん なめし	牛乳	てりやきチキン はなやさいサラダ コンソメスープ おこめのババロア	かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ベーコン とうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも 水あめ こめこ	だいこんな しょうが ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう みかん果汁	623	26.9
11	月	ごはん	牛乳	【鮭の日こんだて】 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	えのきたけ 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	582	27.7
12	火	むぎごはん	牛乳	ふゆやさいのカレー あきのもりのサラダ	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 にんじん はくさい かぼちゃ エリンギ ブロッコリー キャベツ	611	21.4
13	水	ごはん	牛乳	さばのあきいろやき ふくじんづけあえ 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 ごま こめあぶら さといも さとう でんぶん	にんじん キャベツ コーン ほうれんそう ふくじんづけ たまねぎ だいこん さやいんげん しょうが	646	29.0
14	木	ごはん	牛乳	てづくりツナたまごやき 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 ツナ チーズ たまご ぶたにく とうふ なると もずく みそ だいず	こめ こめあぶら ごまあぶら	ほうれんそう 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	630	27.8
15	金	コッペパン	牛乳	さといものミートグラタン こんにやくサラダ かぼちゃとはくさいの クリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ わかめ ツナ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン こめあぶら さといも さとう ごまあぶら ごま こめこ	たまねぎ サラダこんにやく コーン にんじん かぼちゃ エリンギ はくさい	611	29.3
18	月	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ いそあえ さといもいなかじる	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず とりにく ツナ のり さつまあげ あつあげ みそ	こめ でんぶん 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 はくさい ごぼう ながねぎ	612	27.1
19	火	ごはん	牛乳	あじのごまマヨやき ツナポテトサラダ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ツナ とりにく	こめ ノイックマヨネーズ ごま こめこ じゃがいも さとう こめあぶら ごまあぶら	にんじん コーン ごぼう こんにやく ほししいたけ だいこん だいこんば こまつな	623	29.3
20	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご あつあげとキャベツの そぼろいため あきさけのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご さけ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん だいずあぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ こまつな たまねぎ だいこん えのきたけ	621	27.6
21	木	ゆで ちゅうかめん	発酵乳 マスカット	ごもくあんかけラーメン のりずあえ だいがくいも	はっこう乳 スキムミルク ぶたにく ツナ のり	ちゅうかめん 水あめ こめあぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも さとう	ぶどう しょうが にんにく メンマ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい ながねぎ もやし ほうれんそう レモンじる	612	22.9
22	金	キムたく ごはん	牛乳	【しょくいくの日こんだて：ながの県】 さんぞくやき いな市のかんてんサラダ ぐだくさんみそしる	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あおだいず わかめ かんてん ちくわ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら でんぶん こめこ こめあぶら じゃがいも	キムチ たくあん さやいんげん にんにく しょうが キャベツ コーン にんじん はくさい えのきたけ なめこ ながねぎ	618	25.7
25	月	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 でんぶん こめあぶら さとう ノイックマヨネーズ ごま じゃがいも ラード	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	613	22.1
26	火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい だいこんのふうみづけ はっぼうさい ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると ヨーグルト だいず	こめ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら ごま こめあぶら こむぎこ ラード	たまねぎ キャベツ だいこん しょうが あかしそ にんにく にんじん メンマ ほししいたけ はくさい	604	23.6
27	水	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 げんぎよのてんぶら しおこうじあえ じもとやさいとくるまふのみそしる	ぎゅうにゅう げんぎよ あおだいず あぶらあげ みそ	こめ でんぶん こむぎこ ノイックマヨネーズ こめあぶら ごまあぶら ふ	キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん はくさい ブロッコリー ながねぎ	608	18.5
28	木	こめこめん	牛乳	かきたま なめこうどんじる おかかあえ こんこんスナック	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご こんぶ かつおぶし だいず あおのり	こめこめん でんぶん さつまいも こめあぶら	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ なめこ ながねぎ キャベツ ほうれんそう ごぼう れんこん	652	28.1
29	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 ぶたにく くきわかめ さつまあげ うちまめ みそ だいず	こめ さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら さつまいも ごま	だいこん しょうが にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ れんこん ごぼう ながねぎ	616	23.9

一食平均エネルギー：618 Kcal

たんぱく質：25.6 g

脂質：18.3 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。