

令和6年 11月分

学 校 給 食 献 立 表

〔板倉中学校〕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(1. 2群)                                      | 熱や力になるもの(5. 6群)                             | 体の調子を整えるもの(3. 4群)                                                      | Kcal  | g     |
| 1  | 金 | アップル<br>米粉パン | 牛乳           | カリーブルスト(2本)<br>さつまいもとブロッコリーの<br>ゴマドレサラダ<br>秋のミネストローネ       | 牛乳 チキンウインナー<br>ベーコン 白いんげん豆<br>みそ                     | こめ粉パン 砂糖<br>さつまいも ごま<br>ごま油 米油              | りんご キャベツ ブロッコリー<br>コーン にんにく 玉ねぎ<br>にんじん 大根 はくさい<br>トマト パセリ             | 833   | 33. 2 |
| 5  | 火 | ごはん          | 牛乳           | ちくわのマヨコーン焼き(2本)<br>にんじんのツナ炒め<br>いも煮汁                       | 牛乳 ちくわ ツナ<br>豚肉                                      | 米 ノイックマヨネーズ 米粉<br>米油 里いも 砂糖                 | クリームコーン にんじん<br>もやし さやいんげん しらたき<br>はくさい まいたけ 長ねぎ                       | 747   | 27. 9 |
| 6  | 水 | ごはん          | 牛乳           | 焼きぎょうざ(2こ)<br>青菜の昆布和え<br>五目マーボスープ                          | 牛乳 豚肉 鶏肉 昆布<br>大豆 厚揚げ みそ                             | 米 ラード 小麦粉<br>大豆油 でんぶん 米油<br>じゃがいも 砂糖<br>ごま油 | キャベツ 玉ねぎ にら しょうが<br>にんじん もやし 小松菜 コーン<br>にんにく はくさい 長ねぎ                  | 811   | 29. 0 |
| 7  | 木 | ごはん          | 牛乳           | 【いい歯の日献立】<br>たらと大豆の揚げ煮<br>切り干し大根のサラダ<br>厚揚げとはくさいのみそ汁       | 牛乳 たら 大豆 厚揚げ<br>わかめ みそ                               | 米 でんぶん 米油 砂糖<br>ごま ごま油                      | 長ねぎ 切干大根 ほうれん草<br>にんじん もやし はくさい<br>えのきたけ                               | 793   | 33. 4 |
| 8  | 金 | 大根菜<br>めし    | 牛乳           | 照り焼きチキン<br>花野菜サラダ<br>コンソメスープ<br>お米の豆乳ババロア                  | かつお節 牛乳 鶏肉<br>ちくわ ベーコン 豆乳                            | 米 発芽玄米 ごま油<br>砂糖 ごま 米油<br>じゃがいも 水あめ 米粉      | 大根菜 しょうが ブロッコリー<br>カリフラワー キャベツ コーン<br>玉ねぎ 大根 にんじん ほうれん草<br>みかん         | 757   | 31. 8 |
| 11 | 月 | ごはん          | 牛乳           | 【鮭の日献立】<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>わかめのごま酢あえ<br>豆腐のみそ汁               | 牛乳 鮭 みそ わかめ<br>豆腐 油揚げ 大豆                             | 米 ごま油 砂糖 ごま<br>じゃがいも                        | えのきたけ にんじん キャベツ<br>にんにく ほうれん草 もやし<br>コーン 長ねぎ                           | 741   | 36. 0 |
| 12 | 火 | 玄米ごはん        | 牛乳           | 冬野菜のカレー<br>秋の森のサラダ                                         | 牛乳 豚肉 大豆<br>かまぼこ 青大豆                                 | 米 発芽玄米 米油<br>じゃがいも カレールウ<br>米粉              | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん<br>大根 はくさい かぼちゃ エリンギ<br>ブロッコリー キャベツ                 | 769   | 24. 6 |
| 13 | 水 | ごはん          | 牛乳           | さばの秋色焼き<br>福神漬けあえ<br>大根と里芋のそぼろ煮                            | 牛乳 さば みそ<br>かつお節 豚肉 大豆<br>厚揚げ                        | 米 ごま ノイックマヨネーズ<br>ごま油 米油 里いも<br>砂糖 でんぶん 米粉  | にんじん キャベツ もやし<br>ほうれん草 福神漬け 玉ねぎ<br>大根 さやいんげん しょうが                      | 832   | 35. 6 |
| 14 | 木 | ごはん          | 牛乳           | 手作り豆腐ハンバーグ<br>切り干し大根の炒り煮<br>もずくのみそ汁                        | 牛乳 鶏肉 豆腐 おから<br>ひじき 高野豆腐<br>ちりめんじゃこ なんと<br>もずく みそ 大豆 | 米 米パン粉 でんぶん<br>ごま ごま油 砂糖 米油<br>じゃがいも        | 玉ねぎ れんこん しょうが<br>切干大根 にんじん しらたき<br>さやいんげん はくさい 長ねぎ                     | 735   | 28. 2 |
| 15 | 金 | コッペパン        | 牛乳           | 里いものミートグラタン<br>こんにやくサラダ<br>かぼちゃと白菜の<br>クリームスープ             | 牛乳 豚肉 大豆 みそ<br>豆乳シュレッド わかめ<br>ツナ ベーコン<br>白いんげん豆 豆乳   | コッペパン 米油 里いも<br>砂糖 ごま油 ごま 米粉                | 玉ねぎ サラダこんにやく コーン<br>もやし にんじん エリンギ<br>かぼちゃ はくさい トマト                     | 753   | 31. 4 |
| 18 | 月 | ごはん          | 牛乳           | がんもどきのそぼろあんかけ<br>いそあえ<br>里いもいなか汁                           | 牛乳 がんもどき 豆乳<br>大豆 鶏肉 ツナ のり<br>さつま揚げ 厚揚げ みそ           | 米 でんぶん 砂糖 米油<br>里いも なたね油                    | にんじん えのきたけ しょうが<br>ほうれん草 もやし 大根 大根菜<br>はくさい ごぼう 長ねぎ                    | 753   | 31. 8 |
| 19 | 火 | ごはん          | 牛乳           | あじのごまマヨ焼き<br>和風ツナポテトサラダ<br>鶏ごぼう汁                           | 牛乳 あじ みそ ツナ<br>鶏肉                                    | 米 ノイックマヨネーズ ごま<br>米粉 じゃがいも 米油<br>砂糖 ごま油     | にんじん ほうれん草 ごぼう<br>こんにやく 干ししいたけ 大根<br>大根菜 小松菜                           | 768   | 35. 0 |
| 20 | 水 | ごはん          | 牛乳           | 厚焼きたまご<br>厚揚げとキャベツのそぼろ炒め<br>秋鮭のみそ汁                         | 牛乳 豚肉 厚揚げ 卵<br>さけ みそ                                 | 米 米油 砂糖 でんぶん<br>大豆油 じゃがいも                   | しょうが にんじん キャベツ<br>小松菜 玉ねぎ 大根 えのきたけ                                     | 758   | 31. 2 |
| 21 | 木 | ゆで中華麺        | 発酵乳<br>マスカット | 五目あんかけラーメン<br>のり酢あえ<br>甘辛さつまいも                             | 発酵乳<br>豚肉 ツナ のり                                      | 中華麺 水あめ 米油<br>でんぶん ごま油<br>さつまいも 砂糖          | マスカット果汁 しょうが にんにく<br>メンマ にんじん 干ししいたけ<br>玉ねぎ はくさい 長ねぎ もやし<br>ほうれん草 レモン汁 | 736   | 28. 1 |
| 22 | 金 | キムたく<br>ごはん  | 牛乳           | 【食育の日献立：長野県】<br>山賊焼き<br>伊那市の寒天サラダ<br>具だくさんみそ汁              | 豚肉 牛乳 鶏肉 青大豆<br>寒天 ちくわ みそ                            | 米 発芽玄米 ごま油<br>でんぶん 米粉 米油<br>じゃがいも           | キムチ たくあん さやいんげん<br>にんにく しょうが コーン キャベツ<br>にんじん はくさい えのきたけ<br>なめこ 長ねぎ    | 813   | 31. 6 |
| 25 | 月 | ごはん          | 牛乳           | ハンバーグのきのこソースかけ<br>れんこんのごまマヨサラダ<br>季節野菜のポトフ                 | 牛乳 鶏肉 豚肉                                             | 米 でんぶん 米油 砂糖<br>ノイックマヨネーズ ごま<br>じゃがいも ラード   | 玉ねぎ しめじ れんこん キャベツ<br>ほうれん草 大根 にんじん<br>はくさい ブロッコリー トマト                  | 771   | 27. 0 |
| 26 | 火 | ごはん          | 牛乳           | オムレツのチリソースかけ<br>大根の風味漬け<br>八宝菜<br>プリン                      | 牛乳 豚肉 なんと                                            | 米 ごま油 砂糖 ごま<br>米油 でんぶん プリン                  | 長ねぎ キャベツ 大根 赤しそ<br>にんにく しょうが にんじん<br>玉ねぎ メンマ 干ししいたけ<br>はくさい 小松菜 トマト    | 768   | 26. 9 |
| 27 | 水 | ごはん          | 牛乳           | 【キラッと新潟米☆地場もん献立】<br>幻魚の天ぷら(2尾)<br>塩こうじ和え<br>ふるさとの恵みたっぷりみそ汁 | 牛乳 げんぎょ 豆腐<br>青大豆 豆腐 油揚げ<br>大豆 みそ                    | 米 でんぶん 米粉<br>ノイックマヨネーズ 米油<br>ごま油            | キャベツ もやし 小松菜 にんじん<br>大根 はくさい ブロッコリー<br>長ねぎ                             | 809   | 29. 1 |
| 28 | 木 | 米粉めん         | 牛乳           | きのこうどん汁<br>おかか和え<br>根タスナック                                 | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>なんと 昆布 かつお節<br>大豆 青のり                   | 米粉めん でんぶん<br>さつまいも 米油                       | 大根 玉ねぎ にんじん えのきたけ<br>なめこ 長ねぎ キャベツ<br>ほうれん草 もやし ごぼう れんこん                | 802   | 33. 2 |
| 29 | 金 | ごはん          | 牛乳           | 厚揚げのおろしだれ(2こ)<br>茎わかめの五目きんぴら<br>根菜のごまみそ汁                   | 牛乳 厚揚げ 豚肉<br>茎わかめ さつま揚げ<br>打ち豆 油揚げ みそ 大豆             | 米 砂糖 でんぶん 米油<br>ごま油 さつまいも ごま                | 大根 しょうが にんじん こんにやく<br>切干大根 さやいんげん 玉ねぎ<br>れんこん ごぼう えのきたけ 長ねぎ            | 785   | 29. 0 |

一食平均エネルギー：777 Kcal

たんぱく質：30. 7 g

脂質：21. 6 g

食塩：2. 5 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。