

令和7年 11月分

学校給食こんだて表

[小学校A] 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		
4 火	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス こんにゃくとツナのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ ツナ	ごはん 大麦 米油 じやがいも 小麦粉 ラード ハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ セロリー トマト こんにゃく キャベツ	636	21.5
5 水	ごはん	牛乳	さばのみそに あおだいすのしおこんぶあえ さわにわん	牛乳 さば みそ 青大豆 こんぶ 豚肉	ごはん さとう ごま油 春雨	だいこん しょうが にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ごぼう 長ねぎ	621	28.2
6 木	ごはん	牛乳	こうやどうふととりにくのあげに たくあんあえ たまねぎとあぶらあげのみそしる	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ	ごはん でんぶん 米油 さとう じやがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん たくあん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	653	24.9

★11月8日は「いい歯の日」です。歯の健康づくりによい食材を使用しています。よくかんで食べましょう。

7 金	ごはん	牛乳	【いい歯の日こんだて】 いかのねぎこうじやき きりぼしだいこんのナムル マーぼーどうふ	牛乳 いか 豚肉 大豆ミート 押し豆腐 みそ	ごはん さとう ごま油 米油 でんぶん	長ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 切干大根 しょうが にんにく たまねぎ メンマ にら	629	32.3
10 月	ごはん	牛乳	とりにくのりんごソースがけ ポテトサラダ なめこのみそしる	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	ごはん 米粉 さとう でんぶん じやがいも ノンエッグマヨネーズ	りんご キャベツ にんじん ホールコーン だいこん なめこ 長ねぎ	619	25.0
11 火	コッペパン	牛乳	セルフのホットドック コールスローサラダ あきいろとうにゅうシチュー	牛乳 ポークフランク 鶏肉 無調整豆乳 いんげん豆	パン さとう オリーブ油 米油 さつまいも 米粉	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ しめじ	628	25.4
12 水	ごめこめん (はつごりにあ (フレー)	牛乳	あんかけかきたまじる さつまいもとだいすのかりんとう ゆかりあえ	脱脂粉乳 鶏肉 あぶらあげ 卵 大豆	こめ粉めん さとう でんぶん さつまいも 米油 黒ざとう	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう だいこん きゅうり 赤じそ	664	26.2
13 木	ごはん	牛乳	ししやものパンこやき ひじきのいりに さといもとんじる	牛乳 ししやも 青のり ひじき さつまい 大豆 豚肉 豆腐 みそ	ごはん ノンエッグマヨネーズ パン粉 米油 さとう さといも	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ごぼう 長ねぎ	647	26.3
14 金	ごはん	牛乳	あつあげのちゅうかふういため おかかあえ はるさめスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ かつおぶし なると	ごはん ごま油 さとう でんぶん 春雨	しょうが にんにく たまねぎ にら キャベツ もやし ホールコーン にんじん 干しこいたけ 長ねぎ	603	23.0
17 月	ごはん	牛乳	しろみさかなのやくみだれかけ れんこんのきんぴら はくさいのみそしる	牛乳 ホキ さつまい あぶらあげ みそ	ごはん でんぶん 米油 さとう ごま油	長ねぎ しょうが にんじん れんこん こんにゃく はくさい さやいんげん だいこん	607	22.9
18 火	ごはん	牛乳	【減塩の日こんだて】 さといもとあつあげのわふうカレー レモンふうみサラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ツナ	ごはん 米油 さといも カレールウ 米粉 さとう	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ レモン プロッコリー ホールコーン	647	21.2
19 水	ゆでうどん	牛乳	とうにゅうごまタンタンスープ コーンしゅうまい わかめのナムル	牛乳 豚肉 大豆ミート みそ 無調整豆乳 たら 豆腐 わかめ	うどん 米油 さとう ごま ねりごま ごま油 でんぶん パン粉 豚脂 小麦粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ メンマ チングンサイ 長ねぎ ホールコーン もやし	652	26.1
20 木	ごはん	牛乳	セルフのぶたどん あおのりポテト もずくのスープ	牛乳 豚肉 みそ 青のり 豆腐 もずく	ごはん 米油 さとう でんぶん じやがいも ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しらたき もやし えのきたけ 長ねぎ	608	23.5

★21日は「ふるさとこんだて」です。上越産のさつまいもを使った「さつまいもごはん」を予定しています。

21 金	さつまいもごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さけのしおやき ごまあえ だいこんとふのみそしる	牛乳 鮭 豆腐 大豆 みそ	ごはん さつまいも ごま さとう ふ	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ	607	25.5
25 火	ごめの アップルパン	牛乳	オムレツのきのこソースかけ フレンチサラダ あきやさいのポトフ	牛乳 卵 豚肉	こめ粉パン でんぶん さとう 米油 じやがいも	りんご にんにく たまねぎ しめじ キャベツ プロッコリー ホールコーン にんじん だいこん れんこん	600	26.3

★26日は「キラッと新潟米☆地場もんこんだて」です。上越産の食材を組み合わせたメニューで、ごはんをおいしく味わいましょう。

26 水	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もんこんだて】 さめのトマトこうじソースかけ 上越産だいすのいそあえ きせつやさいのさけかすとんじる	牛乳 さめ 大豆 のり 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 米粉 米油 さとう でんぶん ごま油 さつまいも	トマト たまねぎ もやし きゅうり にんじん はくさい 長ねぎ	677	27.1
27 木	ごはん	牛乳	ひじきとおかかのふりかけ れんこんのマヨネーズあえ だいこんのそぼろに ぶどうゼリー	牛乳 ひじき かつおぶし 青のり 大豆 厚揚げ 豚肉	ごはん ごま油 さとう ノンエッグマヨネーズ 米油 でんぶん	れんこん キャベツ 小松菜 ホールコーン しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん ぶどう	663	20.5

★28日は「食育の日こんだて 岩手県」です。「なんぶ」とは「ごま」のことを表します。三陸産の茎わかめを使ったきんぴらや、きょうどりょうり郷土料理の「はちはいじる」を味わいます。

28 金	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて 岩手県】 さばのなんぶ(ごま)みそやき さんりくくわかめのきんぴら はちはいじる	牛乳 さば みそ 豚肉 くきわかめ かまぼこ 豆腐	ごはん さとう ごま 米油 でんぶん	しょうが にんじん こんにゃく メンマ ごぼう しらたき 干しこいたけ 長ねぎ	631	28.0
------	-----	----	---	------------------------------	-----------------------	---	-----	------

一食平均エネルギー : 633 Kcal たんぱく質 : 25.2 g 脂質 : 17.5 g 食塩 : 1.9 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。