

令和7年 11月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔安塚小〕上越市教育委員会

やまのはがいろいろ、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	たん白質	脂質	塩分
		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	Kcal	g	g	g
3	月	ぶんかのひ									
4	火	だいこん なめし	牛乳	あつやきたまご さつまいものマヨサラダ だいこんのみそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう たまご あおだいず あつあげ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ	だいこんば にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ながねぎ	618	22.8	20.0	2.1
5	水	ごはん	牛乳	【いいはのひこんだて】 めぎすとだいずのカレーあげ きりぼしだいこんのさつぱりあえ かみかみごもくじる かくチーズ	ぎゅうにゅう めぎす だいず ぶたにく くきわかめ こうやどうふ チーズ	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ ほししいたけ ながねぎ	640	28.1	21.4	1.9
6	木	ごはん	牛乳	てづくりれんコーンにくだんご だいこんのオイスターソースいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なんと とうふ	こめ さとう でんぱん ごまあぶら こめあぶら ごま はるさめ	コーン れんこん たまねぎ しょうが にんじん だいこん メンマ さやいんげん ほうれんそう ながねぎ	604	23.4	19.4	1.9
7	金	コッパパン	牛乳	みかんジャム キャベツメンチカツ しおこうじドレッシングサラダ あきのミネストローネスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ベーコン	コッパパン さとう ラード でんぱん こめあぶら じゃがいも こめこマカロニ	みかん キャベツ たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー にんにく だいこん しめじ トマト パセリ	602	23.7	21.7	2.1
10	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため ローストスイートポテト だいこんとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぱん ごま さつまいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが だいこん なめこ こまつな ながねぎ	633	23.8	17.5	1.6
11	火	むぎごはん	牛乳	あきいっぱいチキンカレー こんにゃくのごまサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら さといも じゃがいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん しめじ キャベツ こまつな サラダこんにゃく りんご	627	21.4	15.2	1.8
12	水	こめこめん	牛乳	ごまみそたんたんめん わかめのちゅうかあえ ゆかりまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ いりだいず	こめこめん こめあぶら さとう ごま ねりごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ キャベツ コーン あかしそ	637	28.5	19.6	2.1
13	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 たらのごまみそだれかけ ブロッコリーのおかかあえ おぼろじる	ぎゅうにゅう たら みそ かつおぶし おぼろどうふ	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごま	にんじん キャベツ もやし ブロッコリー えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	602	26.0	17.7	1.7
14	金	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さばのカレーしおこうじやき こまつなとあぶらあげのおかかにびたし だしをあじわうあきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ちくわ とうふ みそ	こめ ごま さといも	にんじん はくさい こまつな だいこん れんこん ながねぎ	601	26.5	20.4	1.8
17	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき だいずとひじきのいりに かきたまみそしる	ぎゅうにゅう いわし だいず ひじき ちくわ とうふ たまご みそ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ こめあぶら なたねあぶら	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ほうれんそう	623	25.7	18.3	1.7
18	火	ツナピラフ	牛乳	ハンバーグケチャップソース おからポテトサラダ ウインナーとだいこんのコンソメスープ	ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おから ウインナー	こめ おおむぎ こめあぶら ラード じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう だいこん しめじ ブロッコリー	651	24.0	23.4	2.2
19	水	ゆでうどん	はっこうにゅう (マスカット)	こぎつねじる ちゅうかあえ こんこんスナック	はっこうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ だいず あおのり	ゆでうどん みずあめ ごまあぶら ごま でんぱん さつまいも こめあぶら	ぶどう にんじん だいこん たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ もやし こまつな ごぼう れんこん	615	23.0	14.9	1.5
20	木	ごはん	牛乳	さけのもみじやき いそかあえ あまみそにくじゃが	ぎゅうにゅう さけ のり ぶたにく あつあげ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぱん	にんじん キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ こんにゃく さやいんげん	653	31.4	19.7	1.9
21	金	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ わしょくのひこんだて】 とりにくのからあげおろしポンずソースかけ ほうれんそうのごまみそあえ だしをあじわうあきのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ かまぼこ	こめ こめこ でんぱん こめあぶら さとう ごま	だいこん レモンじる ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきたけ しらたき みずな ながねぎ	617	24.8	21.8	2.0
24	月	きんろうかんしゃのひ ふりかえきゅうじつ									
25	火	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき ミートボールとやさいのあまずいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく だいず もずく あつあげ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも こめあぶら でんぱん ごまあぶら	たまねぎ にんにく にんじん だいこん えのきたけ こまつな	603	23.5	19.7	1.9
26	水	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ ツナマヨあえ ちゅうかふうごもくたまごスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ なんと たまご	こめ ごま ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぱん	しょうが にんにく ながねぎ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ メンマ はくさい にら	621	24.0	22.8	1.9
27	木	ごはん	牛乳	【キラっとにいがたまい☆じばもんこんだて】 サメたれカツ ずいきのいために じばさんやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さめ さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ こめパンこ こめあぶら さとう さつまいも	にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく だいこん たまねぎ ごぼう ながねぎ	665	23.6	21.1	2.1
28	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ きりぼしナポリタン さつまいもとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン タピオカでんぱん さとう だいずあぶら こめあぶら さつまいも こめこ	りんご きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ピーマン ブロッコリー	640	26.3	22.5	2.6

一食平均エネルギー:625 Kcal

たんぱく質:25.0 g

脂質:19.8 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。

【キラっと新潟米☆地場もん献立】

11月に県内の学校給食実施校において、全県一斉に米及び地域の地場産物を使用した「キラッと新潟米☆地場もん献立」を実施します。これは、学校給食で新潟県のおいしいごはん（米）と地場産物PRを実施し、子どもたちが自分たちの住んでいる地域の良さを再認識する機会とすることをねらいとした取組です。安塚小学校では、11月27日に新潟名物のたれかつをサメでアレンジしたサメたれカツと上越産野菜を使ったみそ汁をいただきます。