

学 校 給 食 献 立 表

上越市立浦川原小学校

令和7年11月

日	曜	献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂 質 g	塩分 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					
4	火	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 だいす	こめ こめあぶら さとう でんぶん 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	606	23.9	17.1	1.6
5	水	ごはん	牛乳	てづくりれんコンにくだんご 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 なると	こめ さとう でんぶん こまあぶら こめあぶら 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 ながねぎ ほししいたけ ほうれんそう	598	23.5	18.6	2.3
6	木	ごはん	牛乳	【いいはのひこんだて】 めぎすとだいすのカレーあげ きりぼしだいこんのさっぱりあえ かみかみごもくじる	ぎゅうにゅう めぎす だいす ぶたにく くきわかめ こうやどうふ	こめ でんぶん こまあぶら さとう こまあぶら 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	594	25.7	17.7	1.6
7	金	コッペパン	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 だいす ベーコン	コッペパン さとう でんぶん こめあぶら さつまいも こめごマカロニ	みかん キャベツ たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー バジル ににく だいこん しめじ トマト パセリ	582	22.1	20.0	2.0
10	月	だいこん なめし	牛乳	あつやきたまご さつまいもサラダ だいこんのみそしる	かつおふし ぎゅうにゅう たまご あおだいす あつあげ わかめ みそ	こめ こまあぶら さとう でんぶん さつまいも ソイエグ ヨネーズ	だいこんば にんじん キャベツ だいこん えのきたけ ながねぎ	614	23.1	21.5	2.4
11	火	ごはん	牛乳	あきいっぽいチキンカレー こんにゃくサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいす	こめ こめあぶら さといも カレールウ こめこ さとう こまあぶら	しょうが ににく 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	601	20.3	13.9	1.9
12	水	ごめこめん	牛乳	ごまそたんなんめん わかめのちゅうあえ ゆかりまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ わかめ	こめこめん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	しょうが ににく 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	640	28.4	20.0	2.1
13	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 たらのきのこあんかけ はなやさいのマヨおかかあえ おぼろじる	ぎゅうにゅう たら かつおふし とうふ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ソイエグ ヨネーズ	えのきだけ しめじ ほししいたけ にんじん キャベツ カリフラワー ブロッコリー ながねぎ	614	26.4	21.1	1.5
14	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき だいすとひじきのいりに ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう いわし だいす ひじき ちくわ とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ こめあぶら	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきだけ ながねぎ ほうれんそう	599	24.5	17.0	1.7
17	月	ごはん	牛乳	ハンバーグチャップソース おからボテトサラダ とりにくとだいこんの コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おから ツナ	こめ さとう じゃがいも ソイエグ ヨネーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん しめじ ブロッコリー	605	26.9	18.1	2.0
18	火	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 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 だいす みそ	こめ 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	591	27.5	20.4	1.7
19	水	うどん	のむ ヨーグルト (マスカット)	こぎつねじる のりすあえ こんこんスナック	のむヨーグルト ぶたにく あぶらあげ こんぶ のり ツナ だいす あおのり	ゆでうどん でんぶん こめこ 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 ほうれんそう ごぼう れんこん	601	22.7	13.0	1.7
20	木	ごはん	牛乳	さけのもみじやき コーンおひたし あまみそそぼろにくじやが	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいす みそ	こめ ソイエグ ヨネーズ こめこ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	にんじん もやし ほうれんそう コーン たまねぎ こんにゃく さやいんげん	631	30.5	19.5	1.9
21	金	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ・わしょくのひ】 とりにくのからあげ おろしポンズソースかけ しおこんぶあえ だしをあじわうあきのすまじる	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ かまぼこ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう	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 えのきだけ みずな ながねぎ	597	24.5	21.6	1.8
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 あますいため もすぐのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく だいす もすぐ とうふ みそ	こめ ソイエグ ヨネーズ さとう じゃがいも こめあぶら でんぶん こめあぶら	たまねぎ ににく にんじん だいこん えのきだけ こまつな	610	25.7	20.8	2.0
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スープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ なると	こめ こまあぶら さとう ソイエグ ヨネーズ じゃがいも	しょうが ににく ながねぎ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ ほししいたけ メンマ はくさい にら	577	22.4	19.8	2.0
27	木	ごはん	牛乳	にいがたまい じば こんだて 【キラっと新潟米☆地場もん献立】 サメたれカツ すいきのいために 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 こめこ ソイエグ ヨネーズ こめパンこ こめあぶら さとう さといも	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	672	24.3	22.9	2.1
28	金	アップル ごめこ パン	牛乳	とうふハンバーグ きりぼしナポリタン さつまいもの とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう 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 こめあぶら さとう 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	652	27.8	22.7	2.8

一食平均エネルギー : 610kcal

たんぱく質 : 25.0g

脂質 : 19.2g

食塩 : 1.9g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。