

学 校 給 食 献 立 表

上越市立大島小学校

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 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	616	24.2	18.0	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 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 ながねぎ ほししいたけ ほうれんそう	608	23.9	19.7	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 チーズ	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 チーズ	こめ でんぶん 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	618	27.8	20.7	1.9
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 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	593	22.5	20.1	2.2
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	かつおぶし ぎゅうにゅう たまご あつあげ わかめ みそ だいす	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま さとう でんぶん さつまいも ノンフライドマヨネーズ	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	623	23.4	22.6	2.4
11	火	きゅうしょくなし									
12	水	ごめこめん	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 だいす みそ わかめ	ごめこめん こめあぶら さとう 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	634	28.8	19.5	2.1
13	木	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 だいす	こめ おおむぎ こめあぶら さといも カレールウ ごめこ さとう ごまあぶら 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	607	20.8	15.1	1.9
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 ジャガイモ 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 えのきたけ ながねぎ ほうれんそう	594	24.2	16.9	1.6
17	月	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース 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 ジャガイモ ノンフライドマヨネーズ	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 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	27.8	21.3	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 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 れんこん ほししいたけ ながねぎ もやし こまつな ごぼう	598	22.4	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 あつあげ みそ	こめ ノンフライドマヨネーズ 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	635	31.1	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 ほうれんそうのこまみそあえ だしをあじわうあきのすましる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ かまぼこ	こめ こめこ でんぶん 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 みずな ながねぎ	619	25.2	23.5	1.7
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 もしくのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく だいす もしく とうふ みそ	こめ ノンフライドマヨネーズ さとう じゃがいも こめあぶら でんぶん 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	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たまごスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ なると たまご	こめ ごま ごまあぶら さとう ノンフライドマヨネーズ じゃがいも でんぶん	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	603	24.4	21.9	1.9
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 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	658	25.3	22.0	2.2
28	金	アップル ごめこ パン	牛乳	オムレツ 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 たまご ワインバー ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう 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	652	27.0	23.1	2.5

一食平均エネルギー : 616kcal

たんぱく質 : 25.4g

脂質 : 19.8g

食塩 : 2.0g

★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。