

令和7年 11月分

学 校 給 食 献 立 表

〔牧小学校〕上越市教育委員会

日	曜	献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー 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		
5	水	ごはん	牛乳	しろみざかなのやさいあんかけ こまつなのしょうゆフレンチ かきたまみそしる	牛乳 メルルーサ 豆腐 わかめ 卵 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン こまつな もやし とうもろこし	608 25.7
6	木	ごはん	のむ ヨーグルト	ハンバーグきのこソース スイートポテトサラダ しろいんげんまめのスープ	ヨーグルト 豚肉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	米 砂糖 でんぷん さつまいも	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ 玉ねぎ かぶ	588 19.2
7	金	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 だいずとひきにくのピリッといため ごまじゃこサラダ はくさいとあつあげの ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ ちりめんじゃこ 厚揚げ なると	米 米油 砂糖 ごま油 ごま	★れんこん ★切干大根 キャベツ にんじん きゅうり はくさい もやし メンマ	613 30.0
10	月	ごはん	牛乳	だしまきたまご キャベツのおかまヨあえ さつまいものトンじる	牛乳 卵 かつお節 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし ★だいこん 長ねぎ こんにゃく	610 23.0
11	火	ごはん	牛乳	さけのもみじやき じゃがいものきんぴら だいコーンスープ	牛乳 さけ さつま揚げ ベーコン	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	にんじん こんにゃく さやいんげん ★だいこん たまねぎ キャベツ とうもろこし	607 27.5
12	水	こめこめん	牛乳	カレーなんばんじる のりのリツナサラダ おこめのババロア	牛乳 豚肉 ツナ のり	米粉麺 小麦粉 植物油 でんぷん 砂糖 カレールウ お米のババロア	にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ しめじ ほうれん草 キャベツ	640 27.2
13	木	ごはん	牛乳	【地場もん献立】 くるまふのスパイシーあげ れんこんサラダ ゆきたろうだいこんのみそしる	牛乳 ツナ 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 麴 砂糖 でんぷん 米粉 米油 ごま じゃがいも	にんにく ★れんこん とうもろこし きゅうり ★だいこん にんじん 長ねぎ	617 20.9
14	金	こめこの アップル パン	牛乳	チキンカツ はなやさいサラダ とうにゅうクリームスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米粉パン パン粉 オリーブ油 砂糖 じゃがいも 米粉	りんご ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん	700 29.6
17	月	ごはん	牛乳	おまめとひきにくのカレー こまつナサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	米 じゃがいも 米油 小麦粉 植物油 砂糖	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな とうもろこし	645 24.3
18	火	さくらごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～中部(静岡県)～ くろはんぺんフライ あおだいずのサラダ おざく	牛乳 いわし すけとうだら わかめ 青大豆 油揚げ	米 パン粉 米油 砂糖 ごま油 さといも	たまねぎ キャベツ とうもろこし ★だいこん にんじん こんにゃく	648 21.2
19	水	うどん	牛乳	あきのさとやまじる ごまあえ こめこのこくとうむしパン	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆乳 卵	うどん さといも 砂糖 ごま 米粉 黒砂糖 米油	にんじん はくさい しめじ えのきたけ 長ねぎ ほうれん草 もやし	669 24.5
20	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 あつあげのプルコギふういため もやしのナムル はるさめスープ	牛乳 豚肉 生揚げ ハム	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく もやし きくらげ きゅうり はくさい 長ねぎ たけのこ	603 23.6
21	金	ごはん	牛乳	【和食の日献立】 いわしのかばやき やさいのしおこんぶサラダ はくさいのかきたまみそしる	牛乳 いわし 昆布 豆腐 卵 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油	キャベツ もやし にんじん ほうれん草 はくさい 長ねぎ	624 25.8
25	火	ごはん	牛乳	がんものそぼろあんかけ ふうみあえ いものこじる	牛乳 がんもどき 鶏肉 厚揚げ	米 砂糖 米油 でんぷん ごま油 ごま さといも	長ねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり ★だいこん ごぼう まいたけ こんにゃく	619 22.7
26	水	ごはん	牛乳	さばのこうみやき さっぱりおひたし じゃがいものみそしる	牛乳 さば かつお節 わかめ 豆腐 みそ 大豆	米 ごま油 砂糖 じゃがいも	しょうが 長ねぎ もやし にんじん ほうれん草 ★だいこん えのきたけ	627 25.3
27	木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン きりぼしだいこんのサラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 なると わかめ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく もやし にんじん ★切干大根 ほうれん草 たまねぎ チンゲンサイ	648 26.3
28	金	コッペパン	牛乳	チョコクリーム ひじきとだいずのチーズやき コーンサラダ はくさいスープ	牛乳 ひじき 大豆 豚肉 チーズ ベーコン	コッペパン チョコクリーム オリーブ油 砂糖 米油 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ もやし とうもろこし はくさい 玉ねぎ	618 27.9

一食平均エネルギー:628 Kcal

たんぱく質:25.0 g

脂質:19.4 g

食塩:2.1 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。