

令和7年 11月分 学校給食こんだて表

〔柿崎小学校〕上越市教育委員会

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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	ごはん	きゅうにゅう	さけのもみじやき こまつなのしょうゆフレンチ きのこのさわにじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	にんじん こまつな もやし コーン だいこん ごぼう えのきだけ まいたけ ながねぎ	598	28.5
5	水	ごめこの アップルパン	きゅうにゅう	ヘルシーチキンカツ はなやさいサラダ さつまいものとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいす とうにゅう	ごめこパン パンこ あぶら オリーブゆ さとう さつまいも しろいんげんまめ ごめこ	りんご ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん たねぎ コーン さやいんげん	712	28.5
6	木	ごはん	きゅうにゅう	さばのたつたあげ さっぱりおひたし だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ みそ だいす	こめ かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん なめだけ だいこん ながねぎ	656	23.3
7	金	ごはん	にゅう いんりょう	【いいはのひ】 だいす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に	にゅういんりょう ぶたにく だいす みそ ちりめんじゃこ とりにく あつあげ	こめ あぶら さとう ごま こまあぶら かたくりこ	きりほしだいこん キャベツ きゅうり にんじん もやし はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく	604	31.4
10	月	ごはん	きゅうにゅう	だしまきたまご キャベツのおかかマヨあえ さつまいものとんじる	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく とうふ みそ だいす	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも	キャベツ にんじん こまつな コーン だいこん こんにゃく ながねぎ	607	22.9
11	火	ごめこめん	きゅうにゅう	あきのさとやまじる ごまあえ ブルーベリーむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうにゅう とうにゅうヨーグルト	ごめこめん さといも さとう ごま ホットケーキミックス ブルーベリージャム	にんじん はくさい しめじ まいだけ ながねぎ ほうれんそう もやし ブルーベリー	622	25.6
12	水	ごはん	きゅうにゅう	ぶたにくのアップルソースいため ガーリックポテト だいコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごめ あぶら はちみつ かたくりこ じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ にんにく りんご バセリ だいこん にんじん ブロッコリー コーン	652	25.7
13	木	ごはん	きゅうにゅう	がんものそぼろあんかけ ふうみあえ いものこじる	ぎゅうにゅう がんもどき とりにく あつあげ	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さといも	ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう まいだけ こんにゃく	628	23.2
14	金	ごはん	きゅうにゅう	【わしょくのひ】 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じる	ぎゅうにゅう いわし しおこんぶ とうふ みそ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう はくさい ながねぎ	628	26.1
17	月	さくら ごはん	きゅうにゅう	【あじめぐり～ちゅうぶ～】 くろはんぺんフライ あおだいすのサラダ おざく	ぎゅうにゅう いわし たまご あおのり わかめ あおだいす あぶらあげ	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ ごまあぶら さといも	たまねぎ キャベツ もやし コーン だいこん にんじん こんにゃく	638	21.2
18	火	うどん	きゅうにゅう	カレーなんばんじる のりのりツナサラダ おこめのババロア	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり	うどん カレールウ かたくりこ さとう ババロア	にんじん たまねぎ もやし ながねぎ ほうれんそう	647	23.1
19	水	コッペ パン	きゅうにゅう	チョコクリーム ひじきとだいすのチーズやき コーンサラダ はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ひじき だいす ぶたにく チーズ ベーコン	パン チョコクリーム オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん バセリ キャベツ きゅうり コーン はくさい	610	26.6
20	木	ごはん	きゅうにゅう	【じばもんこんだて】 くるまふのスパイシーあげ あぶらげあえ あきのじばやさいみそじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ だいす	こめ ふ さとう かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら ごま さつまいも	ににく ほうれんそう もやし にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく	585	18.0
21	金	ごはん	きゅうにゅう	さかなのいそパンこやき こまつなのがーリックソテー かきたまスープ	ぎゅうにゅう たら とうにゅうヨーグルト あおのり ベーコン なると わかめ たまご	こめ パンこ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも かたくりこ	こまつな にんじん キャベツ しめじ ににく たまねぎ	594	28.4
25	火	ごはん	きゅうにゅう	【げんえんのひ】 あつあげのブルコギふういため もやしのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ ピーマン しょが ににく もやし きゅうり きくらげ はくさい ながねぎ たけのこ	590	22.3
26	水	ごはん	きゅうにゅう	ハンバーグデミきのこソース スイートポテトサラダ しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	こめ さとう あぶら じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ しろいんげんまめ	たまねぎ しめじ きゅうり コーン キャベツ エリンギ にんじん かぶ	660	22.0
27	木	ごはん	きゅうにゅう	おまめとひきにくのカレー こまツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	にんじん たまねぎ ショウガ ににく こまつな キャベツ コーン	647	24.1
28	金	ごはん	きゅうにゅう	ヤンニヨムチキン きりほしだいこんのサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なると わかめ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ににく きりほしだいこん もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ	648	26.5

一食平均エネルギー: 629 Kcal

たんぱく質: 24.9 g

脂質: 19.3 g

食塩: 2.1 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しょくいく ひ ほんいっしゅう あじ
食育の日 ～日本一周 味めぐり～
11月は中部地方(静岡県)の
こんだて
献立です。

こんげつ
今月の
じばさん しょくざい
地場産食材
さつまいも
にんじん(下旬～)

にいがたまい じば こんだて
～キラッと新潟米☆地場もん献立～
か こんだて にいがたけん こめ あ じばさんぶつ とくさん
20日の献立は、新潟県のおいしいお米に合う、地場産物や特産
ひん かつよう こんだて とりくみ がつちゅう けんない かくち がっこう
品を活用した献立です。この取組は、11月中に、県内各地の学校
おこな みちか つく しょくざい さんぶつ あじ
で行われます。身近で作られる食材や産物を味わうことで、自分の
す ちいき よ さいはつけん
住んでいる地域の良さを再発見しましょう。

令和7年 11月分 学校給食こんだて表

〔下黒川小学校〕上越市教育委員会

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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	ごはん	きゅうにゅう	さけのもみじやき こまつなのしょうゆフレンチ きのこのさわにじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	にんじん こまつな もやし コーン だいこん ごぼう えのきだけ まいたけ ながねぎ	598	28.5
5	水	ごめこの アップルパン	きゅうにゅう	ヘルシーチキンカツ はなやさいサラダ さつまいものとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいす とうにゅう	ごめこパン パンこ あぶら オリーブゆ さとう さつまいも しろいんげんまめ ごめこ	りんご ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん たねぎ コーン さやいんげん	712	28.5
6	木	ごはん	きゅうにゅう	さばのたつたあげ さっぱりおひたし だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ みそ だいす	こめ かたくりこ ごめこ あぶら じゃがいも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん なめだけ だいこん ながねぎ	656	23.3
7	金	ごはん	にゅう いんりょう	【いいはのひ】 だいす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に	にゅういんりょう ぶたにく だいす みそ ちりめんじゃこ とりにく あつあげ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	きりほしだいこん キャベツ きゅうり にんじん もやし はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく	604	31.4
10	月	ごはん	きゅうにゅう	だしまきたまご キャベツのおかかマヨあえ さつまいものとんじる	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく とうふ みそ だいす	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも	キャベツ にんじん こまつな コーン だいこん こんにゃく ながねぎ	607	22.9
11	火	ごめこめん	きゅうにゅう	あきのさとやまじる ごまあえ ブルーベリーむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうにゅう とうにゅうヨーグルト	ごめこめん さといも さとう ごま ホットケーキミックス ブルーベリージャム	にんじん はくさい しめじ まいだけ ながねぎ ほうれんそう もやし ブルーベリー	622	25.6
12	水	ごはん	きゅうにゅう	ぶたにくのアップルソースいため ガーリックポテト だいコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごめ あぶら はちみつ かたくりこ じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ にんにく りんご バセリ だいこん にんじん ブロッコリー コーン	652	25.7
13	木	ごはん	きゅうにゅう	がんものそぼろあんかけ ふうみあえ いものこじる	ぎゅうにゅう がんもどき とりにく あつあげ	ごめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さといも	ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう まいだけ こんにゃく	628	23.2
14	金	ごはん	きゅうにゅう	【わしょくのひ】 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じる	ぎゅうにゅう いわし しおこんぶ とうふ みそ たまご	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう はくさい ながねぎ	628	26.1
17	月	さくら ごはん	きゅうにゅう	【あじめぐり～ちゅうぶ～】 くろはんぺんフライ あおだいすのサラダ おざく	ぎゅうにゅう いわし たまご あおのり わかめ あおだいす あぶらあげ	ごめ あぶら さとう パンこ こむぎこ ごまあぶら さといも	たまねぎ キャベツ もやし コーン だいこん にんじん こんにゃく	638	21.2
18	火	うどん	きゅうにゅう	カレーなんばんじる のりのりツナサラダ おこめのババロア	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり	うどん カレールウ かたくりこ さとう ババロア	にんじん たまねぎ もやし ながねぎ ほうれんそう	647	23.1
19	水	コッペ パン	きゅうにゅう	チョコクリーム ひじきとだいすのチーズやき コーンサラダ はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ひじき だいす ぶたにく チーズ ベーコン	パン チョコクリーム オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも	ににく たまねぎ にんじん バセリ キャベツ きゅうり コーン はくさい	610	26.6
20	木	ごはん	きゅうにゅう	【じばもんこんだて】 くるまふのスパイシーあげ あぶらげあえ あきのじばやさいみそじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ だいす	ごめ ふ さとう かたくりこ ごめこ あぶら ごまあぶら ごま さつまいも	ににく ほうれんそう もやし にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく	585	18.0
21	金	ごはん	きゅうにゅう	さかなのいそパンこやき こまつなのがーリックソテー かきたまスープ	ぎゅうにゅう たら とうにゅうヨーグルト あおのり ベーコン なると わかめ たまご	ごめ パンこ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも かたくりこ	こまつな にんじん キャベツ しめじ ににく たまねぎ	594	28.4
25	火	ごはん	きゅうにゅう	【げんえんのひ】 あつあげのブルコギふういため もやしのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ごめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ ピーマン しょが ににく もやし きゅうり きくらげ はくさい ながねぎ たけのこ	590	22.3
26	水	ごはん	きゅうにゅう	ハンバーグデミきのこソース スイートポテトサラダ しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	ごめ さとう あぶら じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ しろいんげんまめ	たまねぎ しめじ きゅうり コーン キャベツ エリンギ にんじん かぶ	660	22.0
27	木	ごはん	きゅうにゅう	おまめとひきにくのカレー こまツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ	ごめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	にんじん たまねぎ ショウガ ににく こまつな キャベツ コーン	647	24.1
28	金	ごはん	きゅうにゅう	ヤンニヨムチキン きりほしだいこんのサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なると わかめ みそ	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ににく きりほしだいこん もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ	648	26.5

一食平均エネルギー：629 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：19.3 g

食塩：2.1 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しょくいく ひ ほんいっしゅう あじ
食育の日 ～日本一周 味めぐり～
11月は中部地方(静岡県)の
こんだて
献立です。

こんげつ
今月の
じばさん しょくざい
地場産食材
さつまいも
にんじん(下旬～)

にいがたまい じば こんだて
～キラッと新潟米☆地場もん献立～
か こんだて にいがたけん こめ あ じばさんぶつ とくさん
20日の献立は、新潟県のおいしいお米に合う、地場産物や特産
ひん かつよう こんだて とりくみ がつちゅう けんない かくち がっこう
品を活用した献立です。この取組は、11月中に、県内各地の学校
おこな みちか つく しょくざい さんぶつ あじ
で行われます。身近で作られる食材や産物を味わうことで、自分の
す ちいき よ さいはつけん
住んでいる地域の良さを再発見しましょう。

令和7年 11月分 学校給食こんだて表 [上下浜小学校] 上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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		
4	火	はま	こ	がくしゅうはっぴょうかい	ふりかえ	きゅうぎょうび		
		浜っ子学習発表会振替休業日						
5	水	こめこの アップルパン	きゅうにゅう	ヘルシーチキンカツ はなやさいサラダ さつまいものとうにゅうクリームスープ	きゅうにゅう とりにく だいす とうにゅう	こめこパン パンこ あぶら オリーブゆ さとう さつまいも しろいんげんまめ こめこ	りんご プロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん たまねぎ コーン さやいんげん	712 28.5
6	木	ごはん	きゅうにゅう	さばのたつたあげ さっぱりおひたし だいこんのみそしる	きゅうにゅう さば わかめ とうふ みそ だいす	こめ かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん なめだけ だいこん ながねぎ	656 23.3
7	金	ごはん	にゅう いんりょう	【いいはのひ】 だいす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に	にゅういんりょう ぶたにく だいす みそ ちりめんじゃこ とりにく あつあげ	こめ あぶら さとう ごま こまあぶら かたくりこ	きりほしだいこん キャベツ きゅうり にんじん もやし はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく	604 31.4
10	月	ごはん	きゅうにゅう	だしまきたまご キャベツのおかかマヨあえ さつまいものとんじる	きゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく とうふ みそ だいす	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも	キャベツ にんじん こまつな コーン だいこん こんにゃく ながねぎ	607 22.9
11	火	こめこめん	きゅうにゅう	あきのさとやまじる ごまあえ ブルーベリーむしパン	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうにゅう とうにゅうヨーグルト	こめこめん さといも さとう ごま ホットケーキミックス ブルーベリージャム	にんじん はくさい しめじ まいだけ ながねぎ ほうれんそう もやし ブルーベリー	622 25.6
12	水	ごはん	きゅうにゅう	ぶたにくのアップルソースいため ガーリックポテト だいコーンスープ	きゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ あぶら はちみつ かたくりこ じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ にんにく りんご パセリ だいこん にんじん プロッコリー コーン	652 25.7
13	木	ごはん	きゅうにゅう	がんものそぼろあんかけ ふうみあえ いものこじる	きゅうにゅう がんもどき とりにく あつあげ	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さといも	ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう まいだけ こんにゃく	628 23.2
14	金	ごはん	きゅうにゅう	【わしょくのひ】 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じる	きゅうにゅう いわし しおこんぶ とうふ みそ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう はくさい ながねぎ	628 26.1
17	月	さくら ごはん	きゅうにゅう	【あじめぐり～ちゅうぶ～】 くろはんぺんフライ あおだいすのサラダ おざく	きゅうにゅう いわし たまご あおのり わかめ あおだいす あぶらあげ	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ ごまあぶら さといも	たまねぎ キャベツ もやし コーン だいこん にんじん こんにゃく	638 21.2
18	火	うどん	きゅうにゅう	カレーなんばんじる のりのりツナサラダ おこめのババロア	きゅうにゅう ぶたにく ツナ のり	うどん カレールウ かたくりこ さとう ババロア	にんじん たまねぎ もやし ながねぎ ほうれんそう	647 23.1
19	水	コッペ パン	きゅうにゅう	チョコクリーム ひじきとだいすのチーズやき コーンサラダ はくさいのコンソメスープ	きゅうにゅう ひじき だいす ぶたにく チーズ ベーコン	パン チョコクリーム オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも	ににく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン はくさい	610 26.6
20	木	ごはん	きゅうにゅう	【じばもんこんだて】 くるまふのスパイシーあげ あぶらげあえ あきのじばやさいみそじる	きゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ だいす	こめ ふ さとう かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら ごま さつまいも	ににく ほうれんそう もやし にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく	585 18.0
21	金	ごはん	きゅうにゅう	さかなのいそパンこやき こまつなガーリックソテー かきたまスープ	きゅうにゅう たら とうにゅうヨーグルト あおのり ベーコン なると わかめ たまご	こめ パンこ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも かたくりこ	こまつな にんじん キャベツ しめじ ににく たまねぎ	594 28.4
25	火	ごはん	きゅうにゅう	【げんえんのひ】 あつあげのブルコギふういため もやしのナムル はるさめスープ	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ ピーマン しょウガ ににく もやし きゅうり きくらげ はくさい ながねぎ たけのこ	590 22.3
26	水	ごはん	きゅうにゅう	ハンバーグデミきのこソース スイートポテトサラダ しろいんげんまめのスープ	きゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	こめ さとう あぶら じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ しろいんげんまめ	たまねぎ しめじ きゅうり コーン キャベツ エリンギ にんじん かぶ	660 22.0
27	木	ごはん	きゅうにゅう	おまめとひきにくのカレー こまツナサラダ	きゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	にんじん たまねぎ ショウガ ににく こまつな キャベツ コーン	647 24.1
28	金	ごはん	きゅうにゅう	ヤンニヨムチキン きりほしだいこんのサラダ わかめスープ	きゅうにゅう とりにく とうふ なると わかめ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ににく きりほしだいこん もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ	648 26.5

一食平均エネルギー: 631 Kcal

たんぱく質: 24.6 g

脂質: 19.3 g

食塩: 2.1 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しょくいく ひ ほんいっしゅう あじ
食育の日 ～日本一周 味めぐり～
がつ ちゅうぶ らぼう しづおかん
11月は中部地方(静岡県)の
こんだて
献立です。

こんげつ 今月の さつまいも
じばさん しょくざい にんじん(下旬～)
地場産食材

にいがたまい じば こんだて
～キラッと新潟米☆地場もん献立～
か こんだて にいがたけん こめ あ じばさんびつ とくさん
ひん かつよう こんだて とりくみ がつちゅう けんない かくち がっこう
20日の献立は、新潟県のおいしいお米に合う、地場産物や特産
品を活用した献立です。この取組は、11月中に、県内各地の学校
おこな みちか つく しょくざい さんぶつ あじ
で行われます。身近で作られる食材や産物を味わうことで、自分の
す ちいき よ さいはつけん
住んでいる地域の良さを再発見しましょう。