

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	体の調子を整えるもの		
4	火	ごはん	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	こめこの アップルパン	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 だいず 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 ブロッコリー 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	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	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ みそ だいず	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 なめたけ だいこん ながねぎ	656	23.3
7	金	ごはん	【いいはのひ】 だいずとひきにくのピリツといため 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 だいず 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	きりぼしだいこん 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	だしまきたまご キャベツのおかかマヨあえ さつまいものとしる	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく とうふ みそ だいず	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	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	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 まいたけ 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	ぶたにくのアップルソースいため ガーリックポテト だいコンスープ	ぎゅうにゅう 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 ブロッコリー コーン	652	25.7
13	木	ごはん	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 まいたけ こんにゃく	628	23.2
14	金	ごはん	【わしょくのひ】 いわしのかばやき やさいのおおこんぶサラダ 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	【あじめぐり〜ちゅうぶ〜】 くろはんぺんフライ あおだいずのサラダ おさく	ぎゅうにゅう いわし たまご あおのり わかめ あおだいず 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	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	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 はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ひじき だいず 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 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	【じばもんこんだて】 くるまぶのスパイシーあげ あぶらげあえ あきのじばやさいみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ だいず	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	にんにく 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	さかなのいそパンこやき こまつなのガーリックソテー 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 にんにく たまねぎ	594	28.4
25	火	ごはん	【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 しょうが にんにく 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	ハンバーグデミきのソース 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	おまめとひきにくのカレー こまつナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 しょうが にんにく こまつな キャベツ コーン	647	24.1
28	金	ごはん	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	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	にんにく きりぼしだいこん 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。

食育の日

～日本一周

味めぐり～

11月は中部地方(静岡県)の

献立です。

今月の

さつまいも

地場産食材

にんじん(下旬～)

～キラッと新潟米☆地場もん献立～

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	体の調子を整えるもの		
4	火	ごはん	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	こめこの アップルパン	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 だいず 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 ブロッコリー 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	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	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ みそ だいず	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	【いいはのひ】 だいずとひきにくのピリツといため 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 だいず 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	きりぼしだいこん 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	だしまきたまご キャベツのおかかマヨあえ さつまいものとしる	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく とうふ みそ だいず	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	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	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 まいたけ 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	ぶたにくのアップルソースいため ガーリックポテト だいコンスープ	ぎゅうにゅう 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 ブロッコリー コーン	652	25.7
13	木	ごはん	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 まいたけ こんにゃく	628	23.2
14	金	ごはん	【わしよくのひ】 いわしのかばやき やさいのおおこんぶサラダ 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	【あじめぐり〜ちゅうぶ〜】 くろはんぺんフライ あおだいずのサラダ おさく	ぎゅうにゅう いわし たまご あおのり わかめ あおだいず 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	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	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 はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ひじき だいず 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 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	【じばもんこんだて】 くるまぶのスパイシーあげ あぶらげあえ あきのじばやさいみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ だいず	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	にんにく 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	さかなのいそパンこやき こまつなのガーリックソテー 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 にんにく たまねぎ	594	28.4
25	火	ごはん	【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 しょうが にんにく 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	ハンバーグデミきのソース 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	おまめとひきにくのカレー こまつナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 しょうが にんにく こまつな キャベツ コーン	647	24.1
28	金	ごはん	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	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	にんにく きりぼしだいこん 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。

しょういく ひ にほんいっしゅう あじ
食育の日 ～日本一周 味めぐり～

がつ ちゅうぶ ちほう しずおかけん
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
にんじん(下旬～)

じばさん しょうくさい
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 しょうくさい さんぶつ あじ じぶん
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 さいはっけん
住んでいる地域の良さを再発見しましょう。

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	体の調子を整えるもの		
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	ぎゅうにゅう	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 だいずとうにゅう	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	りんごブロッコリー 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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅうさば わかめとうふ みそだいず	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 にんじんなめたけだいこん 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】 だいずとひきにくのピリツといため 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 ぶたにくだいず 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	きりぼ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	ぎゅうにゅう	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 とうふみそだいず	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	ぎゅうにゅう	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	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 まいた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	ぎゅうにゅう	ぶたにくのアップルソースいため ガーリックポテト だいコンスープ	ぎ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 ブロッコリーコーン	652	25.7
13	木	ごはん	ぎゅうにゅう	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 ごぼうまいたけこんにゃく	628	23.2
14	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【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しる	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	ぎゅうにゅう	【あじめぐり〜ちゅうぶ〜】 くろはんぺんフライ あおだいずのサラダ おさく	ぎゅうにゅういわし たまごあおのり わかめあおだいず 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	ぎゅうにゅう	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	にんじんだまねぎもやし ながねぎほうれんそう	647	23.1
19	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	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 はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅうひじき だいずぶたにく 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	にんにくだまねぎにんじん 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	ぎゅうにゅう	【じばもんこんだて】 くるまぶのスパイシーあげ あぶらげあえ あきのじばやさいみそしる	ぎゅうにゅうあぶらあげ とうふみそ だいず	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	にん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	ぎゅうにゅう	さかなのいそパンこやき こまつなのガーリックソテー 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 しめじにんにくだまねぎ	594	28.4
25	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【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	にんじんだまねぎピーマン しょうがにんにくもやし 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	ぎゅうにゅう	ハンバーグデミきのソース 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нкаぶ	660	22.0
27	木	ごはん	ぎゅうにゅう	おまめとひきにくのカレー こまつナサラダ	ぎゅうにゅうぶたにく だいずツナ	こめじゃがいも あぶらカレールウ さとう	にんじんだまねぎしょうが にんにくこまつなキャベツ コーン	647	24.1
28	金	ごはん	ぎゅうにゅう	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	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	にんにくきりぼしだいこん 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。

しょういく ひ にほんいっしゅう あじ
食育の日 ～日本一周 味めぐり～
がつ ちゅうぶ ちほう しずおかけん
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 しょうざい
地場産食材 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 しょうざい さんぶつ あじ じぶん
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 さいはっけん
住んでいる地域の良さを再発見しましょう。