

令和7年 11月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大潟町小〕上越市教育委員会

日	曜	献		立	名	使			用	材	料	名	エネルギー	たん白質
		主食	飲み物			お	か	ず					血や肉になるもの	熱や力になるもの
3	月	文化の日												
4	火	菜めし	牛乳	あつやきたまご さつまいものマヨサラダ だいこんのみそしる		かつおぶし ぎゅうにゅう たまご あおだいず あつあげ みそ だいず		こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ		こまつな にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ながねぎ		645	22.8	
5	水	揚げパン	牛乳	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 だいず ベーコン		コッペパン こめあぶら ココアのもと ラード でんぷん じゃがいも マカロニ さとう		キャベツ たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー にんにく だいこん しめじ トマト パセリ		639	22.6	
6	木	ごはん	牛乳	かぼちゃコロツケ 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 さつまあげ なると		こめ こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら		にんじん だいこん メンマ たまねぎ こまつな ながねぎ かぼちゃ		556	16.7	
7	金	ごはん	牛乳	【いいはの日】 めぎすとだいずのカレーあげ きりぼしだいこんのさつぱりあえ かみかみごもくじる かくチーズ		ぎゅうにゅう めぎす だいず ぶたにく くきわかめ こうやどうふ チーズ		こめ でんぷん 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		633	27.6	
10	月	麦ごはん	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 だいず		こめ おおむぎ こめあぶら さとも じゃがいも カレールー こめこ 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		618	21.0	
11	火	全校3限下校												
12	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらのごまみそだれかけ はなやさいのおかかあえ おぼろじる		ぎゅうにゅう たら たら みそ かつおぶし おぼろどうふ		こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま		にんじん キャベツ カリフラワー ブロッコリー えのきたけ ながねぎ		599	25.9	
13	木	米粉めん	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 だいず みそ わかめ いりだいず		こめこめん こめあぶら さとう ねりごま 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		635	28.4	
14	金	ごはん	牛乳	【げんえんの日献立】 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 だしをあじわう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 だいず みそ		こめ ごま さとも ふ		にんじん はくさい こまつな だいこん れんこん ながねぎ		594	26.1	
17	月	むぎごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース おからポテトサラダ 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 おおむぎ ラード じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう		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 コーン		579	24.2	
18	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき だいずとひじきのいりに とうふのみそしる		ぎゅうにゅう いわし だいず 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 なたねあぶら 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 ほうれんそう		572	22.3	
19	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ きりぼしナポリタン さつまいもとうにゅうクリームスープ		ぎゅうにゅう たまご 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 タピオカでんぷん さとう だいずあぶら 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		625	25.4	
20	木	ゆでうどん	発酵乳 (マスカット)	こぎつねじる のりずあえ こんこんスナック		はっこうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ のり ツナ だいず あおのり		ゆでうどん みずあめ でんぷん 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 ほししいたけ ながねぎ もやし こまつな ごぼう れんこん		590	22.1	
21	金	ごはん	牛乳	さけのみみじやき いそかあえ あまみそそぼろにくじゃが		ぎゅうにゅう さけ のり ぶたにく だいず あつあげ みそ		こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん		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		646	29.9	
24	月	振替休日												
25	火	ごはん	牛乳	【しよくいくの日 わしよくの日献立】 とりにくのからあげおろしソースかけ ほうれんそうのごまみそあえ だしをあじわうあきのすましじる		ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ かまぼこ		こめ こめこ でんぷん こめあぶら さとう ごま		だいこん ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきたけ しらたき みずな ながねぎ		580	25.1	
26	水	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ずいため もずくのみそしる		ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく だいず もずく とうふ みそ		こめ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも こめあぶら でんぷん 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		590	23.2	
27	木	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 ごま ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん		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		558	20.2	
28	金	ごはん	牛乳	【キラっとにいがたまい☆じばもん 献立】 サメたれカツ ずいきのいために おおがた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 こめこ こめあぶら ごま さとう さとも		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		638	23.7	

一食平均エネルギー:606 Kcal

たんぱく質:24.0 g

脂質:18.7 g

食塩:1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。