

令和7年 11月分

学校給食こんだて表

〔吉川小〕上越市教育委員会

日 曜	献立	立 名		使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩	
		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	Kcal	g	g	g
4	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため だいがくいも なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ だいず	こめ こめあぶら さとう でんぱん さつまいも ごま	たまねぎ にんじん もやし しょうが はくさい なめこ こまつな ながねぎ	644	24.0	17.6	1.7
5	水	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 だいず ベーコン	コッペパン さとう ラード でんぱん こめあぶら じゃがいも 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 パジル にんにく だいこん しめじ トマト パセリ	606	24.0	21.5	2.2
6	木	だいこん なめし	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	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし 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 ノイグマヨネーズ	だいこんば にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ながねぎ	634	23.0	20.7	2.0
7	金	ごはん	牛乳	【いい歯の日】 めぎすとだいずのカレーあげ きりぼしだいこんのさっぱりあえ かみかみごもくじる	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	こめ でんぱん 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 ながねぎ	602	25.6	18.6	1.6
10	月	ごはん	牛乳	てづくりれんコンつくね 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 だいず さつまあげ なると	こめ さとう でんぱん 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 ほうれんそう ながねぎ	587	21.9	17.2	1.9
11	火	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	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら さつまいも カレールウ 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 れんこん しめじ キャベツ こまつな こんにゃく	634	21.8	16.3	2.0
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 みそ かつおぶし おぼろどうふ	こめ でんぱん 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	601	26.1	17.6	1.6
13	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 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 とうふ だいず 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	602	26.9	20.4	1.8
14	金	こめこめん	牛乳	ごまみそタンタンめん 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	644	29.0	20.3	2.0
17	月	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 かきたまみそしる かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう いわし だいず ひじき ちくわ とうふ たまご みそ とうにゅう	こめ さとう げんまい じゃがいも 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 かぼちゃ	644	24.9	18.9	1.7
18	火	あっさり ピラフ	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 ウインナー	こめ おおむぎ ラード こめあぶら じゃがいも ノイグマヨネーズ さとう	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう だいこん しめじ ブロッコリー	613	25.9	20.1	2.1
19	水	ごはん	牛乳	さけのもみじやき 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 ノイグマヨネーズ こめこ こめあぶら じゃがいも さとう でんぱん	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	655	30.5	20.2	1.9
20	木	ごはん	牛乳	【食育の日 和食の日献立】 とりにくのからあげ おろしポンずソースかけ 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 でんぱん こめあぶら さとう ごま	だいこん レモン 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	617	24.5	21.8	1.9
21	金	ゆでうどん	はっこうにゅう (マスカット)	こぎつねじる のりずあえ コンコンスナック	はっこうにゅう こんぶ ぶたにく あぶらあげ のり ツナ だいず あおのり	ゆでうどん でんぱん 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 ながねぎ ほししいたけ もやし こまつな ごぼう れんこん	631	23.3	13.3	1.6
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 ノイグマヨネーズ さとう じゃがいも こめあぶら でんぱん 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	614	24.9	19.4	2.1
26	水	アップル こめこパン	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 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 でんぱん 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	647	26.5	22.1	2.4
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 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 ごまあぶら さとう ノイグマヨネーズ じゃがいも でんぱん	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	583	22.7	19.5	1.8
28	金	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 サメたれカツ ずいきのいために よしかわやさいのみそしる	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 ながねぎ さやいんげん こんにゃく だいこん はくさい ごぼう	649	24.6	21.6	2.2

一食平均エネルギー：623 Kcal たんぱく質：25.0 g 脂質：19.3 g 食塩：1.9 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。