

令和7年 11月分

# 学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔中郷小〕上越市教育委員会

やまのはがいろづき、あきもふかまってきました。いまのきせつは、くうきがかんそうしていて、かぜをひきやすいじきです。てあらい、うがいをしっかりして、バランスのよいしょくじをこころがけ、かぜにまけないじょうぶなからだをつくりましょう。											
日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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
3	月	ぶんかのひ									
4	火	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	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	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	637	23.8	21.4	2.1
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 こめこマカロニ	みかん キャベツ たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー にんにく だいこん しめじ トマト パセリ	600	23.8	21.7	2.1
6	木	ごはん	牛乳	てづくりれんこんにくだんご 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 さつまあげ なた とうふ	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	604	23.4	19.4	1.9
7	金	ごはん	牛乳	【いいはのひこんだて】 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 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 ほししいたけ ながねぎ	652	28.5	22.5	1.9
10	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため ローストスイートポテト だいこんとなめこのみそしる	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 ごま さつまいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが だいこん なめこ こまつな ながねぎ	640	24.4	17.8	1.6
11	火	上越市学校教育研究会のため給食はありません									
12	水	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 たらのごまみそだれかけ ブロッコリーのおかかあえ 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 もやし ブロッコリー えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	602	26.1	17.7	1.7
13	木	こめこめん	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 あかしそ ながねぎ キャベツ コーン	624	27.6	19.0	2.1
14	金	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 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 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	603	26.8	20.3	1.7
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	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	こめ さとう じゃがいも こめこ パンこ 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	628	26.3	18.6	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	ウインナー 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 こめあぶら ラード じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	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	601	24.9	18.6	2.0
19	水	ごはん	牛乳	【キラッとにいがたまい☆じばもんこんだて】 サメたれカツ ずいきのいために なかごうやさいのみそしる	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 こめパンこ こめあぶら さとう さつまいも	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	662	23.6	21.1	2.1
20	木	ゆでうどん	発酵乳 (マスカット)	こぎつねじる ツナあえ こんこんスナック	はっこうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんが ツナ だいず あおのり	ゆでうどん みずあめ 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 ほししいたけ ながねぎ キャベツ こまつな ごぼう れんこん	594	22.0	13.1	1.6
21	金	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ わしょくのひこんだて】 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 レモンじる 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	616	24.7	21.8	1.8
24	月	きんろうかんしゃのひ ふりかえきゅうじつ									
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 あつあげ だいず みそ	こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも こめ あぶら でんぱん	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	603	23.5	19.6	1.9
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 こめこ タピオカでんぱん さとう だいずあぶら こめあぶら さつまいも	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	643	26.3	22.6	2.4
28	金	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 こめあぶら さといも じゃがいも カレールウ 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	600	22.2	15.8	1.8

一食平均エネルギー:619 Kcal

たんぱく質:24.9 g

脂質:19.4 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。

★太字の野菜は、中郷産です

## 【キラッと新潟米☆地場もん献立】

11月に県内の学校給食実施校において、全県一斉に米及び地域の地場産物を使用した「キラッと新潟米☆地場もん献立」を実施します。これは、学校給食で新潟県のおいしいごはん（米）と地場産物PRを実施し、子どもたちが自分たちの住んでいる地域の良さを再認識する機会とすることをねらいとした取組です。中郷小学校では、11月19日に新潟名物のたれかつをサメでアレンジしたサメたれカツと中郷産野菜を使ったみそ汁をいただきます。