

令和7年 11月分 学校給食こんだて表 [清里小] 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	牛乳	さけのもみじやき いそあえ 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 ノリック ヨネーズ こめあぶら ジャがいも さとう でんぶん	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	650	30.2
5 水	ごはん	牛乳	てづくりれんコーンにくだんご 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 なると	こめ さとう でんぶん こまあぶら こめあぶら こま 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	588	22.1
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	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 だいす	こめ おおむぎ こまあぶら さとう でんぶん だいすあぶら さつまいも ごま ノリック 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	643	22.6
7 金	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 でんぶん こめあぶら ジャがいも 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 バジル にんにく だいこん しめじ トマト パセリ	581	23.1
10 月	ごはん	牛乳	[いい歯の日献立] めぎすとだいすのカレーあげ きりぼしだいこんの さっぱりあえ かみかみじる	ぎゅうにゅう めぎす だいす ぶたにく くきわかめ こうやどうふ	こめ でんぶん こめあぶら さとう こま 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	600	25.1
11 火	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 ごまあぶら さとう ノリック ヨネーズ じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく ながねぎ ほうれんそう もやし メンマ はくさい にら	588	22.7
12 水	ごはん	牛乳	ぶたのしょうがいため ローストスイートポテト きのこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ だいす	こめ こめあぶら でんぶん ごま さつまいも さとう	たまねぎ にんじん もやし しょうが えのきだけ しめじ なめこ こまつな ながねぎ	648	25.6
13 木	ごめごめん	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 だいす みそ わかめ いりだいす	ごめごめん 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 メンマ もやし キャベツ コーン	649	29.1
14 金	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 だいす 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	599	26.7
17 月	ごはん	牛乳	[ふるさと献立] たらのごまそだれかけ はなやさいのおかかマヨあえ 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 でんぶん こめあぶら さとう ごま ノリック ヨネーズ	にんじん キャベツ カリフラワー ブロッコリー えのきだけ ながねぎ	628	26.4
18 火	あっさり ピラフ	牛乳	ハンバーグケチャップソース おからボテトサラダ とりにくとだいこんの コンソメスープ	ワインナー 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 ノリック 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	603	25.4
19 水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき だいすとひじきのいりに かきたまみそしる	ぎゅうにゅう いわし だいす ひじき ちくわ とうふ たまご みそ	こめ さとう ジャがいも 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	597	24.7
20 木	ゆでうどん 飲む ヨーグルト (マスカット)	牛乳	こぎつねじる のりすあえ こんこんスナック	のむヨーグルト ぶたにく あぶらあげ こんぶ のり ツナ だいす あおのり	ゆでうどん みずあめ でんぶん さつまいも こめあぶら	ぶどうかじゅう 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	601	23.1
21 金	ごはん	牛乳	[食育の日献立 和食の日] とりにくのからあげ おろしポンズソースかけ ほうれんそのごまみそあえ だしをあじわうあきのすまじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ かまぼこ	こめ こめこ でんぶん 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 えのきだけ しらたき みずな ながねぎ	617	24.5
25 火	ごはん	牛乳	ししゃもののりマヨやき ミートボールとやさいの あますいため 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 だいす もずく とうふ みそ	こめ ノリック ヨネーズ さとう ジャがいも こめあぶら でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんにく にんじん だいこん えのきだけ こまつな	611	25.1
26 水	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 だいす	こめ おおむぎ さとう こめあぶら さとも じゃがいも カレールウ こめこ 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	621	21.1
27 木	ごはん	牛乳	[キラッと新潟米☆地場もん献立] サメたれカツ すいきのいために きよさと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 こめこ こめパンこ こめあぶら 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	650	23.6
28 金	アップル ごめこパン	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 ワインナー ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン でんぶん さとう だいすあぶら こめあぶら さつまいも こめこ なたねあぶら	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	26.9

一食平均エネルギー : 618 Kcal

たんぱく質 : 24.9 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。

◎今月の清里産野菜

だいこん、かぼちゃ、さつまいも、ながねぎ、さとも、だいこんば、はくさい、にんにく