

## 学 校 給 食 こ ん だ て

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	ぶたにくのしうがいため ローストスイートポテト なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ だいす	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま さつまいも	たまねぎ にんじん もやし しうが だいこん なめこ こまつな ながねぎ	631	24.1	17.7	1.585
5 水	ごはん	牛乳	てづくりれんコーンつくね 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 さつまあげ なると とうふ	こめ さとう でんぶん 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	606	23.3	19.0	1.943
歯の健康を守るために、よくかんで食べることは大切です。6日の給食は、かみごたえのある食品をたくさん使います。よくかんで食べることを意識しましょう。										
6 木	ごはん	牛乳	【いい歯(は)の日こんだて】 めぎまとだいすのカレーあげ きりばしだいこんのさっぱりあえ かみかみごもぐじる	ぎゅうにゅう めぎす だいす ぶたにく くわかめ こうやどうふ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じやがいも	もやし こまつな にんじん きりばしだいこん ごぼう たまねぎ ほしこいたけ ながねぎ	603	26.0	18.5	1.565
7 金	コッペパン	牛乳	みかんジャム キャベツメンチカツ コールスローサラダ 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 だいす ベーコン	コッペパン さとう でんぶん こめあぶら じやがいも 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 にんにく だいこん しめじ トマト パセリ	593	23.4	20.9	2.09
10 月	ごはん	牛乳	あつやきたまご さつまいもののマヨサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう たまご あおだいす あつあげ みそ だいす	こめ さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ながねぎ	611	21.5	17.9	1.692
11 火	むぎごはん	牛乳	あきいっぽいチキンカレー 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 こめあぶら じやがいも カレールウ ごま こめこ さとう ごまあぶら	しうが 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	627	21.2	15.1	1.793
今月のふるさと献立は、旬の花野菜（ブロッコリー、カリフラワー）と、上越の郷土料理「おぼろ汁」を味わいましょう。										
12 水	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 たらのごまだれかけ 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 でんぶん 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	25.9	17.7	1.656
13 木	こめこめん	牛乳	ごまみそたんなんスープ 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	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	654	28.5	19.5	2.0
14 金	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やが	ぎゅうにゅう さけ のり ぶたにく あつあげ だいす みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じやがいも 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	30.5	19.8	2.0
17 月	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 じやがいものみそしる	ぎゅうにゅう いわし だいす ひじき ちくわ あつあげ みそ	こめ さとう じやがいも パンこ こめあぶら	しうが 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	600	23.8	17.2	1.605
18 火	あつさ りビラ フ	牛乳	ハンバーグケチャップソース おからボテサラダ 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 こめあぶら じやがいも ノンエッグマヨネーズ 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	602	25.1	19.3	2.0
19 水	ごはん	牛乳	【減塩(けんえん)の日こんだて】 さばのカレーしおこうじやき こまつなのおかかにびたし 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	603	27.0	20.4	1.763
20 木	ゆでうどん	発酵乳 マスカット	こぎつねじる のりすあえ こんこんスナック	はつこうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ツナ のり だいす あおのり	ゆでうどん でんぶん 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 ほしこいたけ ながねぎ もやし ほうれんそう ごぼう れんこん	601	23.1	13.5	1.621
11月24日は「11(いい)2(日本)4(食)」の語呂合わせで「和食の日」です。給食を味わいながら、和食の良さを知り、感じる日としましょう。										
21 金	ごはん	牛乳	【食育の日：和食の日こんだて】 とりにくのからあげ おろしポンズソース 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 ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきたけ みずな ながねぎ	610	23.9	21.1	1.821
25 火	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ ツナマヨあえ ごもくちゅうかスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ ぶたにく 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 じやがいも でんぶん	しうが 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	605	23.5	21.2	1.753
「キラッと新潟米☆地場(じば)もん献立」とは? 新潟のおいしいお米と、地場産物を使ったみそ汁を中心とした給食を味わう取組で、11月に新潟県全体で行われます。給食を通して、新潟県、そして上越市に住んでいて良かったなど感じたり、上越の食べ物のおいしさを再発見したりしてほしいと思います。										
26 水	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 サメたれカツ キャベツとあおだいすのしおこうじあえ 三和産やさいとくるまふのみそしる	ぎゅうにゅう さめ あおだいす あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら さといも ふ	キャベツ こまつな にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ	647	24.7	20.7	1.905
27 木	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 もずく とうふ だいす みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう じやがいも 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 えのきたけ こまつな	606	24.4	19.7	1.928
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 さとう こめこ 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 ピーマン ブロッコリー	634	26.3	22.5	2.443

一食平均エネルギー : 616 Kcal

たんぱく質 : 24.8 g

脂質 : 19.0 g

食塩 : 1.8 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。