

| 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 | |
| 4 | 火 | 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 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 でんぷん 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 | 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 なんと とうふ | こめ さとう でんぷん 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 | 606 | 23.3 | 19.0 | 1.943 |
| 6 | 木 | 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。 | | | | | | | | | |
| | | ごはん | 牛乳 | 【いい歯(は)の日こんだて】 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 | 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 | 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 だいず ベーコン | コッペパン さとう でんぷん 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 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 あおだいず あつあげ みそ だいず | こめ さとう さつまいも /ソエッパマヨネズ | 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 | あきいっぱいチキンカレー こんにやくのごまサラダ 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 じゃがいも カレールウ ごま こめこ さとう ごまあぶら | 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 サラダこんにやく りんご | 627 | 21.2 | 15.1 | 1.793 |
| 12 | 水 | 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。 | | | | | | | | | |
| | | 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 | 601 | 25.9 | 17.7 | 1.656 |
| 13 | 木 | こめこめん | 牛乳 | ごまみそたんたんスープ 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 | 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 あまみそそばろにくじゃが | ぎゅうにゅう さけ のり ぶたにく あつあげ だいず みそ | こめ /ソエッパマヨネズ 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 こんにやく 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 だいずとひじきのいりに じゃがいものみそしる | ぎゅうにゅう いわし だいず ひじき ちくわ あつあげ みそ | こめ さとう じゃがいも パンこ こめあぶら | しょうが にんじん こんにやく 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 こめあぶら じゃがいも /ソエッパマヨネズ 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(げんえん)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 | 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 ツナ のり だいず あおのり | ゆでうどん 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 ほうれんそう ごぼう れんこん | 601 | 23.1 | 13.5 | 1.621 |
| 21 | 金 | 11月24日は「1 1（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。 | | | | | | | | | |
| | | 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 おろしポン酢ソース 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 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 なんと | こめ ごま ごまあぶら さとう /ソエッパマヨネズ 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 | 605 | 23.5 | 21.2 | 1.753 |
| 26 | 水 | 「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と感じたり、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。 | | | | | | | | | |
| | | 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ずのしおこうじあえ 三和産やさいとくるまふのみそしる | ぎゅうにゅう さめ あおだいず 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 だいず みそ | こめ /ソエッパマヨネズ 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 | 606 | 24.4 | 19.7 | 1.928 |
| 28 | 金 | アップル こめこパン | 牛乳 | オムレツ きりぼしナポリタン しるいんげんまめ 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 しるいんげんまめ 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 |