

令和7年 11月分

## 学校給食こんだて表

[宝田小] 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	脂質 g	食塩 相当量 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	だいこん なめし	牛乳	キャベツメンチカツ さつまいものサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あおだいす あつあげ わかめ みそ	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら さとう あぶら さつまいも	だいこんば キャベツ たまねぎ コーン にんじん だいこん	637	22.7	20.8	2.0
5 水	アップル こめこパン	牛乳	さけのチーズやき プロッコリーのサラダ あきのミネストローネ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン	こめこパン マヨネーズ あぶら さとう じやがいも	りんご にんにく バセリ にんじん キャベツ コーン プロッコリー だいこん しめじ かぼちゃ トマト	593	29.1	21.3	2.4
6 木	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 ごま さとう マヨネーズ じやがいも でんぶん	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 とうがん	617	24.3	22.2	1.8
7 金	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 カミカミごもくじる	ぎゅうにゅう めぎす だいす ぶたにく くきわかめ あつあげ みそ	こめ でんぶん 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 きりぼしだいこん こんにゃく ごぼう だいこんば	620	27.4	20.1	1.8
10 月	こめこめん	牛乳	ごまみそスープ キャベツのふうみあえ ゆかりまめ りんごゼリー	ぎゅうにゅう なると だいす みそ いりだいす	こめこめん あぶら ねりごま ごま さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ キャベツ こまつな コーン あかしそ りんご	692	28.2	19.6	1.9
12 水	ごはん	牛乳	あつやきたまご わかめのサラダ あまみそそぼろにくじやが	ぎゅうにゅう たまご わかめ ぶたにく だいす あつあげ みそ	こめ さとう あぶら ごまあぶら じやがいも でんぶん	キャベツ コーン こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく とうがん さやいんげん	601	23.2	16.1	2.0
13 木	ごはん	牛乳	てづくりれんこんつくね ごまぞあえ とうがんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま さつまいも	れんこん たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん とうがん	632	24.7	21.5	2.0
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 おかげにびたし 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 ちくわ あぶらあげ かつおぶし とうふ だいす みそ	こめ さとう さといも	にんじん キャベツ こまつな だいこん れんこん ながねぎ	605	27.3	20.3	1.7
17 月	ゆでうどん のむ ヨーグルト マスカット	ごはん	こぎつねじる のりずあえ こんこんスナック	のむヨーグルト たまご ぶたにく あぶらあげ たまご ツナ のり だいす あおのり	ゆでうどん でんぶん こむぎこ さつまいも あぶら	ぶどう にんじん 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	688	28.8	15.9	2.1
18 火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため なだちさんやきかぼちゃ だいこんとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいす みそ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	ながねぎ にんじん もやし しょうが かぼちゃ だいこん はくさい あじみな	614	26.3	18.6	1.7
19 水	むぎごはん	牛乳	あきいっぽいツナカレー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ツナ だいす	こめ おおむぎ あぶら さつまいも カレールウ 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 はくさい しめじ キャベツ あじみな サラダこんにゃく	592	20.0	17.2	1.7
20 木	ごはん	牛乳	ししやもののりマヨやき 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 ししやも あおのり とりにく ぶたにく もずく とうふ だいす みそ	こめ マヨネーズ でんぶん じやがいも あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん はくさい あじみな	606	23.9	19.9	2.0
☆食育の日献立：和食の日 11月24日は「和食の日」です。和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、和食や日本の食文化について考える日として制定されました。和食の基本「だし」の旨味を味わう献立となっています。										
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 ポン酢ソースかけ ごまこんぶあえ だしをあじわうあきのすまじる	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ かまぼこ	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう ごま	だいこん レモン汁 キャベツ ほうれんそう にんじん しらたき えのきたけ みずな ながねぎ	645	25.6	24.4	1.9
☆ふるさと献立 法事などに欠かせないおもてなし料理『おぼろ汁』を味わいます。上越の中でも地域によって違いがあり、とろみがあるもの、ないもの、薬味にも「みつば、生姜、みょうが、長ねぎ、柚子、のり」と違いがあります。										
25 火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらのごまみそだれかけ なだちやさいのおかあえ 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 あぶら さとう ごま	にんじん キャベツ あじみな だいこん なめこ えのきたけ ながねぎ	606	26.4	18.0	1.7
26 水	コッペパン	牛乳	みかんジャム オムレツ きりぼしナポリタン クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ぶたにく いんげんまめ	コッペパン みかんジャム あぶら じやがいも こめこ	みかん きりぼしだいこん たまねぎ しめじ ピーマン にんじん はくさい かぼちゃ	621	26.8	22.4	2.2
27 木	あつさり ピラフ	牛乳	ハンバーグ 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 あぶら じやがいも マヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう だいこん キャベツ プロッコリー	609	26.3	20.2	2.1
☆キラっと新潟米☆地場もん献立 新潟県の取組です。日本一の米どころである新潟県。その美味しいごはんと、上越で昔から食べられてきた鮫、名立の野菜を組み合わせました。上越に伝わる食文化と地元の食材を味わいます。										
28 金	ごはん	牛乳	【キラっと新潟米☆地場もん献立】 さめのフライ ずいきのいたために なだちやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さめ あぶらあげ さつまあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	にんじん いもがら こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ キャベツ	715	25.9	24.4	2.1
【11月の名立産野菜】大根葉 さつまいも 冬瓜 かぼちゃ 長ねぎ にんにく あじみな 菜 味美菜 キャベツ 大根 里芋 白菜 いもがら										

一食平均エネルギー : 629 Kcal

たんぱく質 : 25.7 g

脂質 : 20.2 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。ご了承ください。