

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量
		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	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 あおだいず 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 ブ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 じゃがいも	りんご にんにく パセリ にんじん キャベツ コーン ブロッコリー 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 なんと たまご	こめ ごまあぶら ごま さとう マヨネーズ 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 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】 めぎすとだいずのカレーあげ 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 だいず ぶたにく くきわかめ あつあげ みそ	こめ でんぷん 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 こんにやく 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 なんと だいず みそ いりだいず	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ゃが	ぎゅうにゅう たまご わかめ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぷん	キャベツ コーン こまつな たまねぎ にんじん こんにやく 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 ごまずあえ 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 でんぷん 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 ちくわ あぶらあげ かつおぶし とうふ だいず 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	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 だいず あおのり	ゆでうどん でんぷん こむぎこ さつまいも あぶら	ぶどう にんじん はくさい ほししいたけ 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 だいず みそ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	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	あきいっぱいツナカレー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ツナ だいず	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 サラダこんにやく	592	20.0	17.2	1.7
20	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 ぶたにく もずく とうふ だいず みそ	こめ マヨネーズ でんぷん じゃがいも 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 ポンザソースかけ ごまこんぶあえ 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 こんぶ とうふ かまぼこ	こめ こめこ でんぷん 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 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 じゃがいも 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 じゃがいも 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 ブロッコリー	609	26.3	20.2	2.1
☆キラッと新潟米☆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	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 さめのフライ ずいきのいために 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 こんにやく 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 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。