

学 校 給 食 献 立 表

上越市立東頸中学校

令和7年11月

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					
4	火	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め ローストスイートポテト 大根となめこのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ 大豆	米 米油 砂糖 でんぶん ごま さつまいも	玉ねぎ にんじん もやし しょうが 大根 なめこ 小松菜 長ねぎ	793	29.3	20.6	1.9
5	水	ごはん	牛乳	手作りれんコーン肉だんご 大根のオイスターソース炒め 春雨スープ	牛乳 豚肉 さつま揚げ なると	米 砂糖 でんぶん ごま油 米油 ごま 春雨	コーン れんこん 玉ねぎ しょうが にんじん 大根 メンマ さやいんげん 長ねぎ 干しこじたけ ほうれん草	753	26.7	20.6	2.6
6	木	ごはん	牛乳	【いい歯の日】 めぎすと大豆のカレー揚げ 切り干し大根のさっぱりあえ かみかみ五目汁 チーズ	牛乳 めぎす 大豆 豚肉 茎わかめ 高野豆腐 チーズ	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま ごま油 ジャガイモ	もやし 小松菜 にんじん 切干大根 ごぼう 玉ねぎ 干しこじたけ 長ねぎ	798	34.2	24.0	2.3
7	金	ココア 揚げパン	牛乳	マカロニサラダ 秋のボトフ	牛乳 青大豆 ツナ 鶏肉	コッペパン 米油 ココア 砂糖 マカロニ さつまいも	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ れんこん 大根 しめじ パセリ	754	30.7	24.2	2.8
10	月	大根 菜めし	牛乳	厚焼きたまご さつまいもサラダ 大根のみそ汁	かつお節 牛乳 卵 青大豆 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 大麦 ごま油 ごま 砂糖 でんぶん さつまいも ソイエグ マヨネーズ	大根葉 にんじん キャベツ 大根 えのきだけ 長ねぎ	787	28.6	26.6	2.9
11	火	給食なし(3限後下校)									
12	水	米粉めん	牛乳	ごまみそ坦々めん わかめの中華あえ ゆかり豆	牛乳 豚肉 大豆 みそ わかめ	米粉めん 米油 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ もやし 長ねぎ キャベツ コーン 赤しそ	785	34.4	23.0	2.6
13	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらのきのこあんかけ 花野菜のマヨおかかあえ おぼろ汁	牛乳 たら かつお節 おぼろ豆腐	米 でんぶん 米油 砂糖 ソイエグ マヨネーズ	えのきだけ シメジ 干しこじたけ にんじん キャベツ カリフラワー ブロッコリー 長ねぎ	785	31.9	24.5	1.9
14	金	麦ごはん	牛乳	秋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	牛乳 鶏肉 大豆	米 大麦 米油 さといも カレールウ 米粉 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 れんこん しめじ キャベツ 小松菜 サラダこんにゃく りんご	778	25.6	17.3	2.4
17	月	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース おからポテトサラダ 鶏肉と大根のコンソメスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 おから ツナ	米 砂糖 ジャガイモ ソイエグ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 大根 しめじ ブロッコリー	791	33.1	21.1	2.4
18	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 鯖のカレー塩こうじ焼き 小松菜と油揚げのおかか煮びたし 秋野菜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ ちくわ 豆腐 大豆 みそ	米 ごま さといも	にんじん 白菜 小松菜 大根 れんこん 長ねぎ	769	33.7	24.4	2.1
19	水	うどん	飲む ヨーグルト (マスカット)	こぎつね汁 のり酢あえ 根々スナック	飲むヨーグルト 豚肉 油揚げ 昆布 のり ツナ 大豆 青のり	ゆでうどん でんぶん さつまいも 米油	ぶどう にんじん 大根 玉ねぎ 白菜 干しこじたけ 長ねぎ もやし 小松菜 ごぼう れんこん	763	27.7	16.4	2.0
20	木	ごはん	牛乳	鮭のもみじ焼き コーンおひたし 甘みそそぼろ肉じゃが	牛乳 鮭 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ソイエグ マヨネーズ 米粉 米油 ジャガイモ 砂糖 でんぶん	にんじん もやし ほうれん草 コーン 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	819	37.1	23.1	2.3
21	金	ごはん	牛乳	【食育の日 和食の日献立】 鶏肉の唐揚げ おろしポン酢ソースかけ ほうれん草のごまそあえ だしを味わう秋のすまし汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 かまぼこ	米 米粉 でんぶん 米油 砂糖 ごま	大根 レモン汁 ほうれん草 キャベツ もやし にんじん えのきだけ 水菜 長ねぎ	790	30.4	26.9	2.2
25	火	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨ焼き ミートボールと野菜の甘酢炒め もすぐのみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉 もずく 豆腐 大豆 みそ	米 ソイエグ マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 米油 でんぶん ごま油	玉ねぎ にんにく にんじん 大根 えのきだけ 小松菜	766	29.9	22.5	2.3
26	水	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ ツナマヨあえ 中華風五目卵スープ	牛乳 厚揚げ ツナ なると 卵	米 ごま ごま油 砂糖 ソイエグ マヨネーズ ジャガイモ でんぶん	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ 白菜 にら	755	28.6	24.0	2.3
27	木	ごはん	牛乳	【キラっと新潟米☆地場もん献立】 サメたれカツ すいきの炒め煮 地場産野菜のみそ汁	牛乳 さめ さつま揚げ 油揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 さといも	にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	843	30.5	25.3	2.6
28	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ 切り干しナポリタン さつまいもの豆乳クリームスープ	牛乳 卵 ウインナー ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米粉パン 砂糖 米油 さつまいも 米粉	りんご 切干大根 にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン プロッコリー	873	34.9	27.9	3.4

一食平均エネルギー : 788kcal

たんぱく質 : 31.0g

脂質 : 23.1g

食塩 : 2.4g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。