

令和7年 11月分

学校給食献立表

[大潟町中]上越市教育委員会

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 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		
3月	文化の日							
4火	菜めし	牛乳	厚焼きたまご さつまいものマヨサラダ 大根のみぞ汁	かつお節 牛乳 卵 青大豆 厚揚げ みそ 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま さつまいも ソーセージマヨネーズ	大根葉 にんじん キャベツ 大根 玉ねぎ 長ねぎ	772	27.1
5水	キャラメル 揚げパン	牛乳	キャベツメンチカツ 塩こうじドレッシングサラダ 秋のミネストローネスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	コッペパン 米油 キャラメルのもと ラード でんぶん ジャガイモ マカロニ 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン ブロッコリー バジル にんにく 大根 しめじ トマト パセリ	872	30.3
6木	ごはん	牛乳	手作りれんこん肉だんご 大根のオイスターソース炒め うずらの卵入り春雨スープ	牛乳 豚肉 さつま揚げ うずら卵 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 小松菜 長ねぎ	776	28.3
7金	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 角チーズ	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 干しこたけ 長ねぎ	791	33.1
10月	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 じゃがいも 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	781	25.7
12水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらのごまみそだれかけ 花野菜のおかかあえ おぼろ汁	牛乳 たら みそ かつお節 おぼろ豆腐	米 でんぶん 米油 砂糖 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 長ねぎ	754	32.1
13木	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 炒り大豆	米粉めん 米油 砂糖 ねりごま 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	788	34.4
14金	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 だしを味わう秋野菜のみぞ汁	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	766	33.6
17月	あさりピラフ	牛乳	ハンバーグケチャップソース おからポテトサラダ 鶏肉と大根のコンソメスープ	ワインナー 牛乳 豚肉 鶏肉 おから ツナ	米 大麦 米油 ラード じゃがいも ソーセージマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ コーン にんじん ほうれん草 大根 しめじ ブロッコリー	758	30.8
18火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 大豆とひじきの炒り煮 かき卵みそ汁	牛乳 いわし 大豆 ひじき ちくわ 豆腐 卵 みそ	米 砂糖 ジャガイモ 米パン粉 なたね油 米油	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草	760	30.0
19水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ 切り干しナポリタン さつまいも豆乳クリームスープ	牛乳 卵 ウィンナー ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米粉パン タピオカでんぶん 砂糖 大豆油 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 ブロッコリー	863	34.6
20木	ゆでうどん (発酵乳 (マスカット)	牛乳	こぎつね汁 のり酢あえ 根々スナック	発酵乳 豚肉 油揚げ 昆布 のり ツナ 大豆 青のり	ゆでうどん 水あめ 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 干しこたけ 長ねぎ もやし 小松菜 ごぼう れんこん	756	27.7
21金	ごはん	牛乳	鮭のもみじ焼き 磯香あえ 甘みそそぼろ肉じゃが	牛乳 鮭 のり 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ソーセージマヨネーズ 米油 じゃがいも 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	817	37.5
24月	振替休日							
25火	ごはん	牛乳	【食育の日 和食の日献立】 鶏肉の唐揚げおろしソースかけ ほうれん草のごまみそあえ 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 ほうれん草 キャベツ もやし にんじん えのきたけ しらたき 水菜 長ねぎ	757	28.0
26水	ごはん	牛乳	ししゃもののりマヨ焼き ミートボールと野菜の甘酢炒め もずくのみぞ汁	牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉 もずく 豆腐 大豆 みそ	米 ソーセージマヨネーズ 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 えのきたけ 小松菜	759	29.5
27木	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 ソーセージマヨネーズ 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	747	27.9
28金	ごはん	牛乳	【キラっと新潟米☆地場もん献立】 サメたれカツ ずいきの炒め煮 大潟産野菜のみぞ汁	牛乳 さめ さつま揚げ 油揚げ みそ	米 小麦粉 米粉 パン粉 米油 ごま 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	801	28.8

一食平均エネルギー: 783 Kcal

たんぱく質: 30.6 g

脂質: 23.5 g

食塩: 2.4 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。