

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	たん白質
		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	
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 大根のみそ汁		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 ノンエッグマヨネーズ	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 でんぷん じゃがいも 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 なた	米 砂糖 でんぷん 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 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	もやし 小松菜 にんじん 切干大根 ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ 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 でんぷん 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そ汁		牛乳 さば 油揚げ ちくわ 豆腐 大豆 みそ	米 ごま さとも	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 鶏肉と大根のコンソメスープ		ウインナー 牛乳 豚肉 鶏肉 おから ツナ	米 大麦 米油 ラード じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 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 じゃがいも 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 ウインナー ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米粉パン タピオカでんぷん 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)	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 でんぷん さつまいも 米油	ぶどう にんじん 大根 玉ねぎ 白菜 干しいたけ 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 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	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 でんぷん 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	ししゃものりマヨ焼き ミートボールと野菜の甘酢炒め もずくのみそ汁		牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉 もずく 豆腐 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも 米油 でんぷん 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 なた 卵	米 ごま ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん	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	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 サメたれカツ ずいきの炒め煮 大潟産野菜のみそ汁		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。