

令和7年 11月分

学校給食献立表

〔頸城中〕上越市教育委員会

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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	体の調子を整えるもの				
4	火	大根菜めし	牛乳	ちくわのあまみそ焼き おからポテトサラダ 大根のみそ汁	かつお節 牛乳 ちくわ みそ おから ツナ 厚揚げ 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま 米油 ジャがいも ソーセージ マヨネーズ	大根葉 にんじん 小松菜 大根 玉ねぎ 長ねぎ	747	28.9	22.2	2.8
5	水	コッペパン	牛乳	みかんジャム キャベツメンチカツ バジル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 砂糖 でんぶん 米油 ジャがいも マカロニ	みかん 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	787	30.6	26.0	2.8
6	木	ごはん	牛乳	手作りれんコーンつくね 大根のきんぴら 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 パン粉 ごま油 米油 ごま 春雨	コーン 玉ねぎ れんこん しょうが にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ 小松菜 長ねぎ	761	28.4	23.8	2.4
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 五目汁 角チーズ	牛乳 めぎす 大豆 厚揚げ チーズ	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま ごま油 ジャがいも	もやし 小松菜 にんじん 切干大根 ごぼう 玉ねぎ しめじ 長ねぎ だいこん	766	31.3	23.4	2.2
10	月	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	782	29.3	20.5	2.0
12	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き ミートボールと野菜の甘酢炒め もずくのみそ汁	牛乳 いわし 鶏肉 豚肉 もずく 豆腐 大豆 みそ	米 砂糖 ジャがいも 米油 でんぶん ごま油	しょうが 玉ねぎ にんにく にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	755	28.6	20.7	2.1
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	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	801	34.4	23.4	2.5
14	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 鯖のカレー塩こうじ焼き ずいきの炒め煮 だしを味わう秋野菜のみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 厚揚げ 大豆 みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく 大根 れんこん 長ねぎ	752	32.8	23.4	2.4
17	月	ごはん	牛乳	ハンバーグラタン ポテトのコロコロソテー 鶏肉と大根のコンソメスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳シュレッド ツナ 大豆	米 米粉 米油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 大根 にんじん しめじ 小松菜	760	29.9	19.0	2.3
18	火	ごはん	牛乳	鮭のもみじ焼き 大豆とひじきの炒り煮 かき卵みそ汁	牛乳 鮭 大豆 ひじき さつま揚げ 卵 わかめ みそ	米 ハエッグ マヨネーズ でんぶん 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ	757	35.5	21.6	2.7
19	水	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨ焼き 小松菜のにびたし 甘みそそぼろ肉じゃが	牛乳 ししゃも 青のり ちくわ 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ハエッグ マヨネーズ 砂糖 米油 じゃがいも でんぶん	にんじん 切干大根 小松菜 玉ねぎ こんにゃく 葉ねぎ	767	29.1	21.8	2.7
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 わかめ 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 干しこいたけ 長ねぎ もやし 小松菜 ごぼう れんこん	757	27.8	16.4	2.0
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 こまつなのごまみそあえ 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 レモン 小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ しらたき 水菜 長ねぎ	760	29.4	25.8	2.2
25	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらの塩だれがけ 花野菜のゆかりマヨあえ おぼろ汁	牛乳 たら おぼろ豆腐	米 でんぶん 米油 ごま 砂糖 ハエッグ マヨネーズ	葉ねぎ にんじん キャベツ カリフラワー ブロッコリー 赤しそ えのきたけ 長ねぎ	772	31.1	25.0	2.0
26	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	こめ粉パン 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 ピーマン ブロッコリー	865	34.4	27.9	3.3
27	木	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ ツナあえ 中華風五目煮	牛乳 厚揚げ 大豆 ツナ 豚肉 なると みそ	米 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく 長ねぎ コーン 小松菜 キャベツ 大根 玉ねぎ メンマ にんじん 葉ねぎ	747	30.0	21.8	2.2
28	金	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん 献立】 サメの和風香りパン粉焼き 磯香あえ くびきの野菜たっぷりみそ汁	牛乳 さめ みそ 青のり かつお節 大豆 のり 豚肉	米 ハエッグ マヨネーズ パン粉 米油 ごま じゃがいも	キャベツ にんじん 小松菜 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	765	32.5	24.8	2.3

一食平均エネルギー : 771 Kcal

たんぱく質 : 30.8 g

脂質 : 22.8 g

食塩 : 2.4 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。