

令和7年 11月分

## 学校給食献立表

[吉川中] 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	食塩 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	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め 大学いも 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 さつまいも ごま	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	809	29.0	20.3	2.1
5 水	コッペパン	牛乳	みかんジャム 焼き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 砂糖 ラード でんぶん 米油 じゃがいも マカロニ	みかん キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン にんにく ブロッコリー バジル 大根 しめじ トマト パセリ	772	29.7	25.8	2.9
6 木	大根葉めし	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 ソイエッグ マヨネーズ	大根葉 にんじん キャベツ 大根 玉ねぎ 長ねぎ	784	27.8	24.0	2.5
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 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 しいたけ 長ねぎ	791	33.1	24.0	2.2
10 月	ごはん	牛乳	手作りれんこんつくね 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 大豆 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	れんこん にんじん 玉ねぎ 生姜 大根 メンマ 長ねぎ さやいんげん ほうれん草	762	27.6	22.3	2.5
11 火	給食なし									
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	20.4	2.0
13 木	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 さといも	にんじん 白菜 小松菜 大根 れんこん 長ねぎ	766	33.6	24.4	2.2
14 金	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 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	797	35.1	23.8	2.5
17 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 ジャガイモ カレールウ 米粉 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 大根 蓮根 しめじ キャベツ 小松菜 こんにゃく りんご	793	26.3	18.0	2.3
18 火	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	牛乳 ウインナー 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	761	30.8	23.2	2.5
19 水	ごはん	牛乳	鮭ののみじ焼き 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	824	38.2	23.5	2.4
20 木	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 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 レモン汁 ほうれん草 キヤベツ もやし にんじん えのきたけ しらたき 水菜 長ねぎ	781	30.0	26.1	2.3
21 金	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 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 しいたけ 長ねぎ もやし 小松菜 ごぼう 蓮根	756	27.7	16.4	1.9
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	757	28.9	21.8	2.6
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 さつまいものクリームスープ	牛乳 卵 ウインナー ベーコン 白いんげん豆	米粉パン 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	870	34.6	28.0	3.3
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 ごま油 砂糖 ノンエッグ マヨネーズ じゃがいも 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	742	27.6	22.9	2.2
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 吉川産野菜のみそ汁	牛乳 さめ さつま揚げ 油揚げ みそ	米 米粉 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	831	30.1	25.1	2.7

一食平均エネルギー: 785 Kcal

たんぱく質: 30.7 g

脂質: 22.9 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。