

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	ごはん	牛乳	豚肉のしうが炒め 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 しうが 大根 なめこ 小松菜 長ねぎ	779	29.2	20.5	1.9
5 水	ごはん	牛乳	手作りれんコーンづくね 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 さつまいも 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 しうが にんじん 大根 メンマ さやいんげん ほうれん草 長ねぎ	757	28.0	23.3	2.5
歯の健康を守るために、よくかんで食べることは大切です。6日の給食は、かみごたえのある食品をたくさん使います。よくかんで食べることを意識しましょう。										
6 木	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 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 干しいたけ 長ねぎ	774	32.8	23.9	2.2
7 金	コッペパン	牛乳	みかんジャム キャベツメンチカツ コールスローサラダ 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 ジャガイモ 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 にんにく 大根 しめじ トマト パセリ	772	29.8	25.9	2.9
10 月	ごはん	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	牛乳 卵 青大豆 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 でんぶん さつまいも ノンエッグ マヨネーズ	にんじん キャベツ 大根 玉ねぎ 長ねぎ	748	25.3	20.4	2.0
11 火	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 里いも じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま油 ごま	しうが にんにく 玉ねぎ りんご 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	764	25.4	17.0	2.2
今月のふるさと献立は、旬の花野菜（ブロッコリー、カリフラワー）と、上越の郷土料理「おぼろ汁」を味わいましょう。										
12 水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらのごまだれかけ 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	32.0	20.4	2.0
13 木	米粉めん	牛乳	ごまみそ坦々スープ 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	787	34.3	22.9	2.5
14 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 厚揚げ 大豆 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	813	37.9	23.9	2.5
17 月	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 米油	しうが にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草	748	30.0	20.5	2.0
18 火	あつさり 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 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	754	30.8	22.3	2.5
19 水	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	755	33.4	24.6	2.2
20 木	ゆでうどん	発酵乳 マスカット あじ	こぎつね汁 のり酢あえ こんこんスナック	発酵乳 豚肉 油揚げ 昆布 ツナ のり 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 干しいたけ 長ねぎ もやし ほうれん草 ごぼう れんこん	759	28.2	16.7	2.0
11月24日は「11(いい)2(日本)4(食)」の語呂合わせで「和食の日」です。給食を味わいながら、和食の良さを知り、感じる日としましょう。										
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 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	763	29.7	25.7	2.3
25 火	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 ノンエッグ マヨネーズ じゃがいも でんぶん	しうが 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	752	27.6	25.7	2.2
「キラッと新潟米☆地場(じば)もん献立」とは? ①新潟のおいしいお米と、②地場産物を使ったみそ汁を中心とした給食を味わう取組で、11月に新潟県全体で行われます。給食を通して、新潟県、そして上越市に住んでいて良かったなと感じたり、上越の食べ物のおいしさを再発見したりしてほしいと思います。										
26 水	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 サメたれカツ キャベツと青大豆の塩こうじあえ 三和産野菜のみそ汁	牛乳 さめ 青大豆 油揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油 さといも	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	806	31.1	24.9	2.4
27 木	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	761	29.6	22.6	2.4
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 ブロッコリー	849	34.4	27.4	3.3

一食平均エネルギー:772 Kcal

たんぱく質:30.5 g

脂質:22.7 g

食塩:2.3 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。