

学校給食献立表

[名立中] 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 相当量 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 | 大根葉のみそ汁 | 牛乳 | キャベツメンチカツ さつまいものサラダ 大根のみそ汁 | かつお節 牛乳 鶏肉 豚肉 青大豆 厚揚げ わかめ みそ | 米 大麦 ごま油 砂糖 ごま 米油 さつまいも | 大根葉 キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん 大根 | 785 | 28.6 | 25.7 | 2.5 |
| 5 水 | アップル 米粉パン | 牛乳 | 鮭のパン粉焼き プロッコリーのサラダ 秋のミネストローネ | 牛乳 鮭 ベーコン | 米粉パン マヨネーズ パン粉 米油 砂糖 じゃがいも | りんご にんにく バジル パセリ にんじん キャベツ プロッコリー コーン 玉ねぎ 大根 しめじ トマト | 787 | 37.5 | 25.4 | 3.2 |
| 6 木 | ごはん | 牛乳 | 厚揚げのチリソースかけ ツナマヨあえ 中華風たまごスープ | 牛乳 厚揚げ ツナ なると 卵 | 米 ごま油 砂糖 マヨネーズ ごま 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 冬瓜 | 758 | 28.6 | 24.8 | 2.2 |
| 7 金 | 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 カミカミ五目汁 | 牛乳 めぎす 大豆 豚肉 茎わかめ 厚揚げ みそ | 米 でんぶん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも | もやし 味美菜 にんじん 切干大根 こんにゃく ごぼう 大根葉 | 766 | 32.2 | 22.7 | 2.2 |
| 10 月 | 米粉めん | 牛乳 | ごまみそスープ キャベツの中華あえ ゆかり豆 りんごゼリー | 牛乳 なると 大豆 みそ 炒り大豆 | 米粉めん 米油 ねりごま ごま 砂糖 ごま油 | にんにく しょうが にんじん きくらげ もやし 長ねぎ キャベツ 味美菜 コーン 赤しそ りんご | 812 | 33.6 | 22.2 | 2.4 |
| 11 火 | 麦ごはん | 牛乳 | 秋野菜のハヤシライス ひじきサラダ | 牛乳 豚肉 うずら卵 ひじき ツナ | 米 大麦 米油 さつまいも ハヤシルウ 砂糖 米粉 | しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ トマト プロッコリー キャベツ もやし コーン | 745 | 26.8 | 19.1 | 2.3 |
| 12 水 | ごはん | 牛乳 | 厚焼きたまご わかめのサラダ 甘みそぼろ肉じゃが | 牛乳 卵 わかめ 豚肉 大豆 厚揚げ みそ | 米 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも でんぶん | キャベツ コーン 味美菜 玉ねぎ にんじん こんにゃく 大根 さやいんげん | 751 | 27.4 | 18.2 | 2.4 |
| 13 木 | ごはん | 牛乳 | 手作りれんこんつくね ごま酢あえ キャベツのみそ汁 | 牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 油揚げ みそ | 米 砂糖 でんぶん ごま油 ごま じゃがいも | れんこん 玉ねぎ しょうが ほうれん草 もやし にんじん キャベツ | 772 | 29.8 | 24.2 | 2.5 |
| 14 金 | ごはん | 牛乳 | 【減塩の日献立】 鰯のカレー塩こうじ焼き おかげ煮びたし だしを味わう秋野菜のみそ汁 | 牛乳 さば ちくわ 油揚げ かつお節 豆腐 大豆 みそ | 米 砂糖 さといも | にんじん キャベツ 味美菜 大根 れんこん 長ねぎ | 759 | 33.4 | 23.7 | 2.1 |
| 17 月 | ゆでうどん | 飲む ヨーグルト マスカット | こぎつね汁 のり酢あえ 根々スナック | 飲むヨーグルト 豚肉 油揚げ 卵 ツナ のり 大豆 青のり | ゆでうどん でんぶん 小麦粉 さつまいも 米油 | ぶどう にんじん 白菜 干しこいたけ 長ねぎ もやし 味美菜 ごぼう れんこん | 803 | 30.3 | 19.5 | 2.3 |
| 18 火 | ごはん | 牛乳 | 豚肉のしょうが炒め 名立産大学八ツ頭 大根と白菜のみそ汁 | 牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ | 米 米油 砂糖 ごま でんぶん やつがしら | 長ねぎ にんじん もやし しょうが 大根 白菜 味美菜 | 820 | 32.4 | 24.6 | 2.1 |
| 19 水 | 麦ごはん | 牛乳 | 秋いっぱいツナカレー こんにゃくサラダ 角チーズ | 牛乳 ツナ 大豆 チーズ | 米 大麦 米油 さつまいも カレールウ 砂糖 ごま油 ごま | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 白菜 しめじ キャベツ 味美菜 サラダ こんにゃく | 776 | 26.1 | 22.6 | 2.5 |
| 20 木 | 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 もずくのみそ汁 | 牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉 豚肉 大豆 もずく 豆腐 みそ | 米 マヨネーズ でんぶん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 | 玉ねぎ にんじん キャベツ 大根 白菜 味美菜 | 757 | 29.2 | 22.7 | 2.5 |

☆食育の日献立：和食の日 11月24日は「和食の日」です。和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、和食や日本の食文化について考える日として制定されました。和食の基本「だし」の旨味を味わう献立となっています。

| | | | | | | | | | | |
|------|-----|----|------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------------------------------|-----|------|------|-----|
| 21 金 | ごはん | 牛乳 | 【食育の日献立：和食の日】 鶏肉の唐揚げおろしポン酢 ソースかけ ごま昆布あえ だしを味わう秋のすまし汁 | 牛乳 鶏肉 塩昆布 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 キャベツ にんじん しらたき えのきたけ 水菜 長ねぎ | 794 | 30.3 | 27.6 | 2.2 |
|------|-----|----|------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------------------------------|-----|------|------|-----|

☆ふるさと献立 法事などに欠かせないおもてなし料理『おぼろ汁』を味わいます。上越の中でも地域によって違いがあり、とろみがあるもの、ないもの、薬味にも「みつば、生姜、みょうが、長ねぎ、柚子、のり」と違があります。

| | | | | | | | | | | |
|------|-------------|----|-----------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|-----|------|------|-----|
| 25 火 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】 たらのごまみそだれかけ 名立野菜のおかかあえ 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 味美菜 大根 なめこ えのきたけ 長ねぎ | 747 | 31.4 | 20.2 | 2.1 |
| 26 水 | コップパン | 牛乳 | みかんジャム オムレツ 切り干しナポリタン クリームシチュー | 牛乳 卵 ウインナー 豚肉 白いんげん豆 | コップパン 砂糖 大豆油 米油 じゃがいも 米粉 | みかん 切干大根 玉ねぎ しめじ ピーマン にんじん 白菜 プロッコリー | 798 | 34.3 | 26.7 | 3.0 |
| 27 木 | あつさり ピラフ | 牛乳 | チーズハンバーグ 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 チーズ おから ツナ | 米 大麦 米油 ラード じゃがいも マヨネーズ 砂糖 | にんじん 玉ねぎ コーン ほうれん草 大根 キャベツ プロッコリー | 786 | 33.3 | 25.1 | 2.6 |

☆キラっと新潟米☆地場もん献立 新潟県の取組です。日本一の米どころである新潟県。その美味しいごはんと、上越で昔から食べられてきた鮭、名立の野菜を組み合わせました。上越に伝わる食文化と地元の食材を味わいます。

| | | | | | | | | | | |
|------|-----|----|---------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|--------------------------------------------|-----|------|------|-----|
| 28 金 | ごはん | 牛乳 | 【キラっと新潟米☆地場もん献立】 サメのフライ ずいきの炒め煮 名立野菜のみそ汁 | 牛乳 さめ 油揚げ さつま揚げ みそ | 米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油 さつまいも | にんじん いもがら こんにゃく さやいんげん 大根 えのきたけ キャベツ | 855 | 30.6 | 27.2 | 2.5 |
|------|-----|----|---------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|--------------------------------------------|-----|------|------|-----|

【11月の名立産野菜】 大根葉 さつまいも 冬瓜 味美菜 キャベツ 大根 さといも 白菜 いもがら

一食平均エネルギー：782 Kcal

たんぱく質：30.9 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。