

# 学 校 給 食 献 立 表

令和7年 11月分

〔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	たん白質	脂質	食塩
	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	g	g
4	火	大根菜めし 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	鮭のパン粉焼き ブ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 ブロッコリー 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 こんにやく 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 ブロッコリー 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 こんにやく 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】 鯖のカレー塩こうじ焼き おかか煮びたし 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	ぶどう にんじん 白菜 干ししいたけ 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 こんにやくサラダ 角チーズ	牛乳 ツナ 大豆 チーズ	米 大麦 米油 米粉 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 サラダこんにやく	776	26.1	22.6	2.5
20	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 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」と違いがあります。										
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	コッペパン	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	コッペパン 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 ブロッコリー	798	34.3	26.7	3.0
27	木	あっさり 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 ブロッコリー	786	33.3	25.1	2.6
☆キラッと新潟米☆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鮫、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 【キラッと新潟米☆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 こんにやく 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。