

## 学校給食こんだて表

[大瀧小] 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	だいこん なめし	牛乳	ちくわのあまみそやき おからポテトサラダ だいこんのみそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう ちくわ みそ おから ツナ あつあげ だいす	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま こめあぶら じやがいも ノエッグマヨネーズ	だいこんば にんじん こまつな だいこん たまねぎ ながねぎ	626	24.2	19.3	2.2
5	水	コッペパン	牛乳	みかんジャム キャベツメンチカツ フレンチサラダ あきのミネストローネスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす ベーコン	コッペパン さとう でんぶん こめあぶら じやがいも マカロニ	みかん キャベツ たまねぎ にんじん コーン プロッコリー にんにく だいこん しめじ トマト パセリ	594	23.7	20.9	2.2
6	木	ごはん	牛乳	てづくりれんコーンつくね だいこんのきんぴら はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なると	こめ さとう でんぶん パンこ ごまあぶら こめあぶら ごま はるさめ	コーン たまねぎ れんこん しょうが にんじん だいこん こんにやく はねぎ こまつな ながねぎ	612	24.9	19.5	1.9
7	金	ごはん	牛乳	【いい歯の日】 めぎすとだいすのカレーあげ きりぼしだいこんのさっぱりあえ ごもくじる かくチーズ	ぎゅうにゅう めぎす だいす あつあげ チーズ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じやがいも	もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ しめじ ながねぎ だいこん	628	26.7	20.8	1.8
10	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため ローストスイートポテト だいこんとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ だいす	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま さつまいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが だいこん なめこ こまつな ながねぎ	641	24.6	18.0	1.7
12	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき ミートボールとやさいのあます いため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう いわし とりにく ぶたにく もずく とうふ だいす みそ	こめ さとう じやがいも こめあぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんにく にんじん だいこん えのきたけ こまつな	628	24.8	18.7	1.7
13	木	ごめこめん	牛乳	ごまみそたんたんめん わかめのちゅうかあえ ゆかりまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ わかめ	ごめこめん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし ながねぎ あかしそ	669	28.4	19.9	2.0
14	金	ごはん	牛乳	【げんえんの日献立】 さばのカレーしおこうじやき ずいきのいために だしをあじわう あきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あぶらあげ だいす みそ	こめ こめあぶら さとう じやがいも	にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく だいこん キャベツ ながねぎ	601	26.1	19.5	2.0
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 とりにくとだいこんの コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうにゅうシュレッド ツナ だいす	こめ こめこ こめあぶら じやがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ プロッコリー だいこん にんじん しめじ こまつな	638	26.2	17.8	2.0
18	火	ごはん	牛乳	さけのもみじやき だいすとひじきのいりに かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さけ だいす ひじき さつまあげ たまご わかめ みそ	こめ ノエッグマヨネーズ でんぶん こめあぶら さとう じやがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ながねぎ	620	29.2	19.0	2.2
19	水	ごはん	牛乳	ししやものりマヨやき 小松菜のにびたし あまみそそぼろにくじやが	ぎゅうにゅう ししやも あおのり ちくわ ぶたにく だいす あつあげ みそ	こめ ノエッグマヨネーズ さとう こめあぶら じやがいも でんぶん	にんじん きりぼしだいこん こまつな たまねぎ こんにゃく はねぎ	630	24.8	19.4	2.1
20	木	ゆでうどん (発酵乳 (マスカット)	牛乳	こぎつねじる のりずあえ こんこんスナック	はっこうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ こんぶ のり ツナ だいす あおのり	ゆでうどん でんぶん さつまいも こめあぶら	ぶどう にんじん だいこん たまねぎ ほしこいたけ ながねぎ もやし こまつな ごぼう れんこん	603	23.2	13.4	1.7
21	金	ごはん	牛乳	【食育の日 和食の日献立】 とりにくのからあげ おろしポンズソースかけ こまつなのごまみそあえ だしをあじわうあきのすまじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ かまぼこ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま	だいこん レモン こまつな キャベツ にんじん えのきたけ しらたき みずな ながねぎ	618	24.0	21.8	1.8
25	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらのしおだれがけ はなやさいのゆかりマヨあえ おぼろじる	ぎゅうにゅう たら おぼろどうふ	こめ でんぶん こめあぶら ごま さとう ノエッグマヨネーズ	はねぎ にんじん キャベツ カリフラワー プロッコリー あかしそ えのきたけ ながねぎ	630	25.7	21.4	1.7
26	水	アッブル ごめこパン	牛乳	オムレツ きりぼしナポリタン さつまいもクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ハム しろいんげんまめ	こめこパン さとう こめあぶら さつまいも こめこ	りんご きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ピーマン プロッコリー	649	26.2	22.7	2.5
27	木	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ ツナあえ ちゅうかごもくに	ぎゅうにゅう あつあげ だいす ツナ ぶたにく なると みそ	こめ ごま ごまあぶら さとう じやがいも でんぶん	しょうが にんにく ながねぎ コーン こまつな キャベツ だいこん たまねぎ メンマ にんじん はねぎ	606	25.1	18.9	1.8
28	金	ごはん	牛乳	【キラっと新潟米☆地場もん 献立】 サメのわふうかおりパンこやき しおこうじあえ くびきのやさいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう さめ みそ あおのり かつおぶし だいす とうふ	こめ ノエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら ごま じやがいも	キャベツ にんじん こまつな にんにく だいこん たまねぎ ごぼう ながねぎ	611	25.0	20.6	1.8

一食平均エネルギー : 624 Kcal

たんぱく質 : 25.5 g

脂質 : 19.5 g

食塩 : 1.9 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。

## 学校給食こんだて表

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					
4	火	だいこん なめし	牛乳	ちくわのあまみそやき おからポテトサラダ だいこんのみそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう ちくわ みそ おから ツナ あつあげ だいす	こめ おむぎ ごまあぶら さとう ごま こめあぶら じやがいも ナエッグマヨネーズ	だいこんば にんじん こまつな だいこん たまねぎ ながねぎ	626	24.2	19.3	2.2
5	水	コッペパン	牛乳	みかんジャム キャベツメンチカツ フレンチサラダ あきのミネストローネスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	コッペパン さとう でんぶん こめあぶら じやがいも マカロニ	みかん キャベツ たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー にんにく だいこん しめじ トマト バセリ	594	23.7	20.9	2.2
6	木	ごはん	牛乳	てづくりれんコーンつくね だいこんのきんぴら はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なると	こめ さとう でんぶん パンこ ごまあぶら こめあぶら ごま はるさめ	コーン たまねぎ れんこん しょうが にんじん だいこん こんにゃく はねぎ こまつな ながねぎ	610	24.9	19.5	1.9
7	金	ごはん	牛乳	【いい歯の日】 めぎすとだいすのカレーあげ きりぼしだいこんのさっぱりあえ ごもくじる かくチーズ	ぎゅうにゅう めぎす だいす あつあげ チーズ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じやがいも	もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ しめじ ながねぎ だいこん	628	26.7	20.8	1.8
10	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしようがいため ローストスイートポテト だいこんとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ だいす	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま さつまいも	たまねぎ にんじん もやし しようが だいこん なめこ こまつな ながねぎ	641	24.6	18.0	1.7
11	火	麦ごはん	牛乳	あき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	ぎゅうにゅう とりにく だいす	こめ さとう じやがいも こめあぶら こめこ ごまあぶら	しようが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん しめじ キャベツ こまつな サラダこんにゃく りんご	604	19.9	13.4	1.7
12	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき ミートボールとやさいのあます いため もぞくのみそしる	ぎゅうにゅう いわし とりにく ぶたにく もぞく とうふ だいす みそ	こめ さとう じやがいも こめあぶら でんぶん ごまあぶら	しようが たまねぎ にんにく にんじん だいこん えのきたけ こまつな	628	24.8	18.7	1.7
13	木	こめごめん	牛乳	ごまみそたんたんめん わかめのちゅうかあえ ゆかりまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ わかめ いりだいす	こめごめん こめあぶら さとう ごまあぶら	しようが にんにく にんじん メンマ もやし ながねぎ キャベツ コーン あかしそ	659	28.1	19.0	2.0
14	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのカレーしおこうじやき ずいきのいために だしをあじわう あきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あぶらあげ だいす みそ	こめ こめこ こめあぶら じやがいも マカロニ	にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく だいこん キャベツ ながねぎ	601	26.1	19.5	2.0
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 とりにくとだいこんの コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう シュレッド ツナ だいす	こめ こめこ こめあぶら じやがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん しめじ こまつな	616	26.1	16.2	1.9
18	火	ごはん	牛乳	さけのもみじやき だいすとひじきのいりに かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さけ だいす ひじき さつまあげ たまご わかめ みそ	こめ ナエッグマヨネーズ でんぶん こめあぶら さとう じやがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ながねぎ	620	29.2	19.0	2.2
19	水	ごはん	牛乳	ししやものりマヨやき こまつなのにびたし あまみそそぼろにくじやが	ぎゅうにゅう ししやも あおのり ちくわ ぶたにく だいす あつあげ みそ	こめ ナエッグマヨネーズ さとう こめあぶら じやがいも でんぶん	にんじん きりぼしだいこん こまつな たまねぎ こんにゃく はねぎ	630	24.8	19.4	2.1
20	木	ゆでうどん (発酵乳 (マスカット)	牛乳	こぎつねじる のりずあえ こんこんスナック	はつこうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ こんぶ のり ツナ だいす あおのり	ゆでうどん でんぶん さつまいも こめあぶら	だいこん こまつな キャベツ にんじん えのきたけ しらたき みずな ながねぎ	603	23.2	13.4	1.7
21	金	ごはん	牛乳	【食育の日 和食の日献立】 とりにくのからあげ おろしポンズソースかけ こまつなのごまそあえ だしをあじわうあきのすまじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ かまぼこ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま	だいこん レモン こまつな キャベツ にんじん えのきたけ しらたき みずな ながねぎ	614	23.7	21.8	1.8
25	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらのしおだれがけ はなやさいのゆかりマヨあえ おぼろじる	ぎゅうにゅう たら おぼろどうふ	こめ でんぶん こめあぶら ごま さとう ナエッグマヨネーズ	はねぎ にんじん キャベツ カリフラワー ブロッコリー あかしそ えのきたけ ながねぎ	631	25.7	21.4	1.7
26	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ きりぼしナポリタン さつまいもクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ハム しろいんげんまめ	こめこパン さとう こめあぶら さつまいも こめこ	りんご きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー	645	26.2	22.3	2.5
27	木	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ ツナあえ ちゅうかごもくに	ぎゅうにゅう あつあげ だいす ツナ ぶたにく なると みそ	こめ ごま ごまあぶら さとう じやがいも でんぶん	しようが にんにく ながねぎ コーン こまつな キャベツ だいこん たまねぎ メンマ にんじん はねぎ	606	25.1	18.9	1.8
28	金	ごはん	牛乳	【キラっと新潟米☆地場もん 献立】 サメのわふうかおりパンこやき しおこうじあえ くびきのやさいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう さめ みそ あおのり かつおぶし だいす とうふ	こめ ナエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら ごま じやがいも	キャベツ にんじん こまつな にんにく だいこん たまねぎ ごぼう ながねぎ	611	25.0	20.6	1.8

一食平均エネルギー : 620 Kcal

たんぱく質 : 25.1 g

脂質 : 19.0 g

食塩 : 1.9 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。

## 学校給食こんだて表

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	だいこん なめし	牛乳	ちくわのあまみそやき おからポテトサラダ だいこんのみそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう ちくわ みそ おから ツナ あつあげ だいす	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま こめあぶら じやがいも ノエッグマヨネーズ	だいこんの葉 にんじん こまつな だいこん たまねぎ ながねぎ	629	24.3	19.4	2.2
5	水	コッペパン	牛乳	みかんジャム キャベツメンチカツ フレンチサラダ あきのミネストローネスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす ベーコン	コッペパン さとう でんぶん こめあぶら じやがいも マカロニ	みかん キャベツ たまねぎ にんじん コーン プロッコリー にんにく だいこん しめじ トマト パセリ	608	24.5	21.6	2.2
6	木	ごはん	牛乳	てづくりれんコーンつくね だいこんのきんびら はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なると	こめ さとう でんぶん パンこ ごまあぶら ごま こめあぶら はるさめ	コーン たまねぎ れんこん しょうが にんじん だいこん こんにゃく はねぎ こまつな ながねぎ	612	24.9	19.5	1.9
7	金	ごはん	牛乳	【いい歯(は)の日こんだて】 めぎすとだいすのカレーあげ きりぼしだいこんのさっぱりあえ ごもくじる かくチーズ	ぎゅうにゅう めぎす だいす あつあげ チーズ	こめ でんぶん ごま こめあぶら さとう ごまあぶら じやがいも	もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ しめじ ながねぎ	641	26.8	20.8	1.8
10	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため ローストスイートポテト だいこんとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ だいす	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま さつまいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが だいこん なめこ こまつな ながねぎ	639	24.6	17.9	1.6
11	火	むぎごはん	牛乳	あき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	ぎゅうにゅう とりにく だいす	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも じやがいも カレールウ こめこ さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん しめじ キャベツ こまつな サラダ こんにゃく りんご	636	21.3	14.9	1.8
12	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき ミートボールとやさいの あまずいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう いわし とりにく ぶたにく もずく とうふ だいす みそ	こめ さとう じやがいも パンこ こめあぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんにく にんじん だいこん えのきたけ こまつな	629	24.9	18.7	1.7
13	木	こめこめん	牛乳	ごまそたんたんめん わかめのちゅうかあえ ゆかりまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ わかめ いりだいす	こめこめん こめあぶら さとう ねりごま ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ もやし あかしそ ながねぎ キャベツ コーン	657	27.9	19.1	1.9
14	金	ごはん	牛乳	【減塩(けんえん)の日こんだて】 さばのカレーしおこうじやき ずいきのいために だしを味わうあきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あぶらあげ だいす みそ	こめ こめあぶら さとう じやがいも	にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく だいこん キャベツ ながねぎ	601	25.7	19.5	1.9
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 とりにくとだいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ツナ	こめ こめこ こめあぶら じやがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ プロッコリー だいこん にんじん しめじ こまつな	635	27.2	17.7	2.1
18	火	ごはん	牛乳	さけのもみじやき だいすとひじきのいりに かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さけ だいす ひじき わかめ さつまあげ たまご みそ	こめ ノエッグマヨネーズ でんぶん こめあぶら さとう じやがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ながねぎ	621	29.3	19.0	2.2
19	水	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき こまつなのにびたし あまみそそぼろにくじやが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ちくわ ぶたにく だいす あつあげ みそ	こめ ノエッグマヨネーズ さとう こめあぶら じやがいも でんぶん	にんじん きりぼしだいこん こまつな たまねぎ こんにゃく はねぎ	630	24.8	19.4	2.1
20	木	ゆでうどん	発酵乳 マスカット	こぎつねじる のりずあえ こんこんスナック	はつこうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ こんぶ のり ツナ だいす あおのり	ゆでうどん でんぶん さつまいも こめあぶら	ぶどう にんじん だいこん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ もやし ほうれんそう ごぼう れんこん	600	23.0	13.3	1.7
21	金	ごはん	牛乳	【和食(わしょく)の日こんだて】 とりにくのあらあげ おろしポンズースかけ こまつなのごまみそあえ だしを味わうあきのすまじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ かまぼこ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま	だいこん レモン こまつな キャベツ にんじん えのきたけ しらたき みずな ながねぎ	618	24.1	21.8	1.8
25	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 たらのしおだれがけ はなやさいのゆかりマヨあえ おぼろじる	ぎゅうにゅう たら おぼろどうふ	こめ でんぶん こめあぶら ごま さとう ノエッグマヨネーズ	はねぎ にんじん キャベツ カリフラワー プロッコリー えのきたけ ながねぎ あかしそ	630	25.5	21.4	1.7
26	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ きりぼしナポリタン さつまいもクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ハム しろいんげんまめ	こめこパン さとう こめあぶら さつまいも こめこ	りんご きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ピーマン プロッコリー	642	25.7	22.3	2.4
27	木	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ ツナあえ ちゅうかふうごもくに	ぎゅうにゅう あつあげ だいす ツナ ぶたにく なると みそ	こめ ごま ごまあぶら さとう じやがいも でんぶん	しょうが にんにく ながねぎ コーン こまつな キャベツ だいこん たまねぎ メンマ にんじん はねぎ	601	24.9	18.8	1.8
28	金	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もんこんだて】 サメのわふうかおりパンこやき しおこうじあえ 頸城のやさいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう さめ みそ あおのり かつおぶし とうふ	こめ ノエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら ごま じやがいも	キャベツ にんじん ほうれんそう にんにく だいこん たまねぎ ごぼう ながねぎ	601	24.1	20.0	1.8

一食平均エネルギー : 624 Kcal たんぱく質 : 25.2 g 脂質 : 19.2 g 食塩 : 1.9 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。

がつ にち きん にいがたまい じ ぱ こんだて  
11月28日(金)「キラッと新潟米☆地場もん献立」とは?

この取組は11月に新潟県全体で行われます。新潟のおいしいお米と、地域でとれた食材を使ったみそ汁を中心とした給食を味わいます。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あと感じたり、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っています。