

令和7年 11月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大養小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 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 ギゆうにゆう ちくわ みそ おから ツナ あつあげ だいず	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも 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	ギゆうにゆう とりにく ぶたにく だいず ベーコン	コッペパン さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも 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 パセリ	594	23.7	20.9	2.2
6	木	ごはん	牛乳	てづくりれんコンつくね だいこんのきんぴら はるさめスープ	ギゆうにゆう ぶたにく さつまあげ なた	こめ さとう でんぷん 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】 めぎすとだいずのカレーあげ 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	ギゆうにゆう めぎす だいず あつあげ チーズ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	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	ギゆうにゆう ぶたにく みそ あつあげ だいず	こめ こめあぶら さとう でんぷん 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ず いため もずくのみそしる	ギゆうにゆう いわし とりにく ぶたにく もずく とうふ だいず みそ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら でんぷん 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	こめこめん	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	ギゆうにゆう ぶたにく だいず みそ わかめ	こめこめん 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 たまねぎ メンマ もやし ながねぎ キャベツ コーン 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	ギゆうにゆう さば さつまあげ あぶらあげ だいず みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん いもがら さやいんげん こんにやく 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	ギゆうにゆう ぶたにく とりにく とうにゆうシュレッド ツナ だいず	こめ こめこ こめあぶら じゃがいも 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	638	26.2	17.8	2.0
18	火	ごはん	牛乳	さけのもみじやき だいずとひじきのいりに かきたまみそしる	ギゆうにゆう さけ だいず 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 でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにやく 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	ししゃものりマヨやき 小松菜のにびたし あまみそそぼろにくじゃが	ギゆうにゆう ししゃも あおのり ちくわ ぶたにく だいず 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 じゃがいも でんぷん	にんじん きりぼしだいこん こまつな たまねぎ こんにやく 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	はっこうにゆう ぶたにく あぶらあげ わかめ こんぶ のり ツナ だいず あおのり	ゆでうどん でんぷん 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 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 おろしポンザソースかけ こまつなのごまみそあえ だしをあじわうあきのすましじる	ギゆうにゆう とりにく みそ とうふ かまぼこ	こめ こめこ でんぷん 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】 たらへのしおだれがけ はなやさいのゆかりマヨあえ おぼろじる	ギゆうにゆう たら おぼろどうふ	こめ でんぷん 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 ブロッコリー 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	ギゆうにゆう 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	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	ギゆうにゆう あつあげ だいず ツナ ぶたにく なた みそ	こめ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも でんぷん	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	【キラッと新潟米☆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	ギゆうにゆう さめ みそ あおのり かつおぶし だいず とうふ	こめ ノエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら ごま じゃがいも	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。

令和7年 11月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔明治小〕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	塩分	
		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	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 だいず	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも 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 ベーコン	コッペパン さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも 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 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 なんと	こめ さとう でんぷん 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】 めぎすとだいずのカレーあげ 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 だいず あつあげ チーズ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	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 だいず	こめ こめあぶら さとう でんぷん 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
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 だいず	こめ さとう じゃがいも こめあぶら こめこ ごまあぶら	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	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 だいず みそ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら でんぷん 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	こめこめん	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 だいず みそ わかめ いりだいず	こめこめん こめあぶら さとう 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 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 だいず みそ	こめ こめこ こめあぶら じゃがいも 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 だいず	こめ こめこ こめあぶら じゃがいも 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 だいずとひじきのいりに かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さけ だいず 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 でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	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	ししゃものりマヨやき こまつなのびたし あまみそそぼろにくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ちくわ ぶたにく だいず 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 じゃがいも でんぷん	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 だいず あおのり	ゆでうどん でんぷん 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 おろしポンザソースかけ こまつなのごまみそあえ だしをあじわうあきのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ かまぼこ	こめ こめこ でんぷん 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 でんぷん 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 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 こめコパン	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	こめコパン 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 ビーマン 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 だいず ツナ ぶたにく なんと みそ	こめ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも でんぷん	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	【キラッと新潟米☆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 だいず とうふ	こめ ノエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら ごま じゃがいも	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。

日 曜		献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食相	
		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
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 だいず	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも ノエッグマヨネズ	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
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 だいず パーコン	コッペパン さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも 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 パセリ	608	24.5	21.6	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 なた	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 こんにやく はねぎ こまつな ながねぎ	612	24.9	19.5	1
7	金	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。7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。									
		ごはん	牛乳	【いい歯(は)の日こんだて】 めぎすとだいずのカレーあげ 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 だいず 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 じゃがいも	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
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 だいず	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
11	火	むぎごはん	牛乳	あきいっぱいチキンカレー こんにやくのごまサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも じゃがいも 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 サラダこんにやく りんご	636	21.3	14.9	1
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 だいず みそ	こめ さとう じゃがいも 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
13	木	こめこめん	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 だいず みそ わかめ いりだいず	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
14	金	ごはん	牛乳	【減塩(げんえん)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 だいず みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん いもがら さやいんげん こんにやく だいこん キャベツ ながねぎ	601	25.7	19.5	1
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 じゃがいも 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	635	27.2	17.7	2
18	火	ごはん	牛乳	さけのもみじやき だいずとひじきのいりに かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さけ だいず ひじき わかめ さつまあげ たまご みそ	こめ ノエッグマヨネズ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	にんじんこんにやく さやいんげん たまねぎ ながねぎ	621	29.3	19.0	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ゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ちくわ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ ノエッグマヨネズ さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん	にんじん きりぼしだいこん こまつな たまねぎこんにやく はねぎ	630	24.8	19.4	2
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 だいず 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
21	金	11月24日は「1 1 (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。									
		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 おろしポンズソースかけ こまつなのごまみそあえ だしを味わうあきのすましじる	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
25	火	今月のふるさとこんだては、頸城でとれる花野菜（ブロッコリー、カリフラワーや、郷土料理の「おぼろ汁」を味わいます。									
		ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 たらのおだれがけ 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 ノエッグマヨネズ	はねぎ 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 ながねぎ あかしそ	630	25.5	21.4	1
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 パーコン 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 ビーマン ブロッコリー	642	25.7	22.3	2
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 だいず ツナ ぶたにく なた みそ	こめ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも 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
28	金	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もんこんだて】 サメのわふうかおとりパンこやき 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 ノエッグマヨネズ パンこ こめあぶら ごま じゃがいも	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

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。

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。