

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
4	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき だいずとひじきのいりに ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いわし だいず ひじき ちくわ あつあげ ツナ みそ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ なたねあぶら こめあぶら	しょうが にんじん こんにやく さやいんげん ごぼう たまねぎ	612	23.9
5	水	<small>だいこんなめし</small>	牛乳	あつやきたまご さつまいものマヨサラダ だいこんのみそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう たまご あおだいず とうふ みそ だいず	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら さつまいも ノエッグマヨネーズ ごま	だいこんば にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ながねぎ	643	22.9
6	木	ごはん	牛乳	【いい歯の日】 めぎすとだいずのカレーあげ きりぼししだいこんのさっぱりあえ かみかみごもくじる	ぎゅうにゅう めぎす だいず ぶたにく くきわかめ こうやどうふ	こめ でんぶん さとう こめあぶら 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 ほししいたけ ながねぎ	606	25.5
7	金	<small>コッペパン</small>	牛乳	みかんジャム キャベツメンチカツ しおこうじドレッシングサラダ 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 ベーコン	コッペパン さとう ラード 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 パジル にんにく だいこん しめじ トマト パセリ	599	23.0
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 とうふ 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 ながねぎ	639	24.7
11	火	<small>むぎごはん</small>	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 さといも 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 コーン サラダこんにやく りんご	635	21.7
12	水	ごはん	牛乳	さけのみみじやき いそかあえ あまみそそぼろにくじゃが	ぎゅうにゅう さけ のり ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	にんじん もやし キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ こんにやく さやいんげん	652	30.1
13	木	<small>こめこめん</small>	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 コーン ながねぎ キャベツ あかしそ	642	28.5
14	金	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき 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 ししゃも あおのり とりにく だいず もずく あぶらあげ みそ	こめ ノエッグマヨネーズ さとう こめあぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん ビーマン だいこん えのきたけ ながねぎ	604	24.0
17	月	ごはん	牛乳	てづくりれんコーンにくだんご だいこんのオイスターソースいため 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 とうふ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら ごま はるさめ	コーン れんこん たまねぎ しょうが にんじん だいこん メンマ さやいんげん ほうれんそう	610	23.6
18	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらのごまみそだれかけ はなやさいのおかかあえ おぼろじる	ぎゅうにゅう たら みそ かつおぶし おぼろどうふ	こめ でんぶん こめあぶら さとう 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 ながねぎ	598	26.2
19	水	<small>あつさり ピラフ</small>	牛乳	ハンバーグケチャップソース おからポテトサラダ とりにくとだいこんの コンソメスープ	ウインナー ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おから ツナ	こめ おおむぎ ラード こめあぶら じゃがいも ノエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう だいこん はくさい しめじ パセリ	630	25.3
20	木	<small>ゆでうどん</small>	<small>はっこうにゅう (マスカット)</small>	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 こんぶ ツナ のり だいず あおのり	ゆでうどん みずあめ でんぶん さつまいも こめあぶら	ぶどう にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ もやし こまつな ごぼう れんこん	605	22.9
21	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 こまつなとあぶらあげの おかかにびたし 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 あぶらあげ ちくわ とうふ だいず みそ	こめ ごま さといも	にんじん はくさい こまつな だいこん れんこん ながねぎ	603	26.9
25	火	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 ほうれんそうのごまみそあえ 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 でんぶん こめあぶら さとう ごま	だいこん レモンじる ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきたけ しらたき みずな ながねぎ	628	24.5
26	水	ごはん	牛乳	あつがげのチリソースかけ ツナマヨあえ ちゅうかふうごもくスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ ベーコン なんと	こめ ごま ごまあぶら さとう ノエッグマヨネーズ じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく ながねぎ にんじん キャベツ もやし はくさい たまねぎ メンマ にら	615	21.3
27	木	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 サメたれカツ ずいきのいために はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう さめ さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう さといも	にんじん いもがら こんにやく さやいんげん だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	655	24.8
28	金	<small>アップル こめこパン</small>	牛乳	オムレツ きりぼしナポリタン さつまいもとにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう タピオカでんぶん こめこ だいずあぶら こめあぶら さつまいも	りんご きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ビーマン ブロッコリー	669	26.6

一食平均エネルギー：625 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：19.5 g

食塩：1.9 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

ふるさとこんだて

18日

●おぼろ汁 『おぼろ汁』は『おぼろ豆腐』を使った汁物で、上越市では、昔からお祝い事や法事などでお客様をもてなす料理として食べられている、郷土料理の1つです。このおぼろ汁に散らす薬味やのりなどは、季節や地域によって様々です。

27日【キラッと新潟米☆地場もん献立】

11月は、県内の学校給食で、新潟県のおいしいお米と地場産物をPRする「キラッと新潟米☆地場もん献立」を実施します。季節の【地場もん】をたくさん使った献立を味わいましょう。

- サメたれカツ
昔から上越で食べられてきたサメをカツにして、甘辛いたれをかけて食べます。
- ずいきの炒め煮
ずいきは、里芋の一種『八つ頭』の茎と葉を結ぶ葉柄(ようへい)という部分です。乾燥したものを炒め煮にします。

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
4	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき 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 いわし だいず ひじき ちくわ とうふ たまご みそ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ なたねあぶら こめあぶら	しょうが にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ ほうれんそう	604	24.8
5	水	<small>だいこんなめし</small>	牛乳	あつやきたまご さつまいものマヨサラダ だいこんのみそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう たまご あおだいず あつあげ みそ だいず	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら さつまいも ノエッグマヨネーズ ごま	だいこんば にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ながねぎ	648	23.1
6	木	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 かみかみごもくじる	ぎゅうにゅう めぎす だいず こうやどうふ くきわかめ ぶたにく	こめ でんぶん さとう こめあぶら 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 ほししいたけ ながねぎ	606	25.5
7	金	<small>コッペパン</small>	牛乳	みかんジャム キャベツメンチカツ しおこうじドレッシングサラダ 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 ベーコン	コッペパン さとう ラード 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 パジル にんにく だいこん しめじ トマト パセリ	587	23.2
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 とうふ 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 ながねぎ	639	24.7
11	火	<small>むぎごはん</small>	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 こめこ こめあぶら さといも じゃがいも カレールウ 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 コーン サラダこんにやく りんご	637	21.7
12	水	ごはん	牛乳	さけのもみじやき いそかあえ あまみそそばろにくじゃが	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいず あつあげ みそ のり	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	にんじん もやし キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ こんにやく さやいんげん	652	30.1
13	木	<small>こめこめん</small>	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 コーン ながねぎ キャベツ あかしそ	642	28.5
14	金	ごはん	牛乳	ししやもののりマヨやき 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 ししやも あおのり とりにく だいず もずく あぶらあげ みそ	こめ ノエッグマヨネーズ さとう こめあぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん ピーマン だいこん えのきたけ ながねぎ	604	24.0
17	月	ごはん	牛乳	てづくりれんコーンにくだんご だいこんのオイスターソースいため 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 とうふ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら ごま はるさめ	コーン れんこん たまねぎ しょうが にんじん だいこん メンマ さやいんげん ほうれんそう	610	23.6
18	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらのごまみそだれかけ はなやさいのおかかあえ おぼろじる	ぎゅうにゅう たら みそ かつおぶし おぼろどうふ	こめ でんぶん こめあぶら さとう 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 ながねぎ	598	26.2
19	水	<small>あつさり ピラフ</small>	牛乳	ハンバーグケチャップソース おからポテトサラダ とりにくとだいこんの コンソメスープ	ウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく おから ツナ	こめ おおむぎ ラード こめあぶら じゃがいも ノエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう だいこん はくさい しめじ パセリ	630	25.3
20	木	<small>ゆであうどん</small>	<small>はっこうにゅう (マスカット)</small>	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 ツナ あぶらあげ こんぶ のり だいず あおのり	ゆであうどん みずあめ でんぶん さつまいも こめあぶら	ぶどう にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ もやし こまつな ごぼう れんこん	605	22.9
21	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 こまつなとあぶらあげの おかかにびたし 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 あぶらあげ ちくわ とうふ だいず みそ	こめ ごま さといも	にんじん はくさい こまつな だいこん れんこん ながねぎ	603	26.9
25	火	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 ほうれんそうのごまみそあえ 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 でんぶん こめあぶら さとう ごま	だいこん レモンじる ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきたけ しらたき みずな ながねぎ	628	24.5
26	水	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ ツナマヨあえ ちゅうかふうごもくたまごスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ なんと たまご	こめ ごま ごまあぶら さとう ノエッグマヨネーズ じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく ながねぎ にんじん キャベツ もやし はくさい メンマ にら	588	22.4
27	木	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 サメたれカツ ずいきのいために はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう さめ さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう さといも	にんじん いもがら こんにやく さやいんげん だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	655	24.8
28	金	<small>アップル こめこパン</small>	牛乳	オムレツ きりぼしナポリタン さつまいもとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう タビオカでんぶん だいずあぶら 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 しめじ ピーマン ブロッコリー	653	26.9

一食平均エネルギー：622 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：19.2 g

食塩：1.9 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

ふるさとこんだて

18日

●おぼろ汁 『おぼろ汁』は『おぼろ豆腐』を使った汁物で、上越市では、昔からお祝い事や法事などでお客様をもてなす料理として食べられている、郷土料理の1つです。このおぼろ汁に散らす薬味やのりなどは、季節や地域によって様々です。

27日【キラッと新潟米☆地場もん献立】

11月は、県内の学校給食で、新潟県のおいしいお米と地場産物をPRする「キラッと新潟米☆地場もん献立」を実施します。季節の【地場もん】をたくさん使った献立を味わいましょう。

●サメたれカツ

昔から上越で食べられてきたサメをカツにして、甘辛いたれをかけて食べます。

●ずいきの炒め煮

ずいきは、里芋の一種『八つ頭』の茎と葉を結ぶ葉柄(ようへい)という部分です。乾燥したものを炒め煮にします。