

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 だいすとひじきのいりに ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いわし だいす ひじき ちくわ あつあげ ツナ みそ	こめ さとう じやがいも こめパンこ なたねあぶら こめあぶら	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう たまねぎ	612	23.9
5 水	たいこなんめし	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 あおだいす とうふ みそ だいす	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら さつまいも ソーセージマヨネーズ 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】 めぎすとだいすのカレーあげ 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 だいす 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 ほししいたけ ながねぎ	606	25.5
7 金	コッペパン	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 だいす 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 バジル 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 ながねぎ	639	24.7
11 火	むきごはん	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 さといも 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 コーン サラダこんにゃく りんご	635	21.7
12 水	ごはん	牛乳	さけのもみじやき いそかあえ あまみそそぼろにくじやが	ぎゅうにゅう さけ のり ぶたにく だいす あつあげ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じやがいも 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 こんにゃく さやいんげん	652	30.1
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 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 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 だいす もずく あぶらあげ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう こめあぶら でんぶん ごまあぶら じやがいも	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 なると 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 プロッコリー えのきたけ ながねぎ	598	26.2
19 水	あつさり ピラフ	牛乳	ハンバーグケチャップソース おからボテサラダ 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 じやがいも ノンエッグマヨネーズ 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	ゆでうどん (はつこうにゅう (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 こんぶ ツナ のり だいす 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 おかげにびたし 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 だいす 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	あつがけのチリソースかけ 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 なると	こめ ごま ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じやがいも 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 こんにゃく 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	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 タピオカでんぶん こめこ だいすあぶら 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 ピーマン プロッコリー	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 だいすとひじきのいりに かきたまみそしる	ぎゅうにゅう いわし だいす ひじき ちくわ とうふ たまご みそ	こめ さとう じやがいも こめパンこ なたねあぶら こめあぶら	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ほうれんそう	604	24.8
5	水	たいこなんめし	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 あおだいす あつあげ みそ だいす	こめ わねびさ さとう ごまあぶら さつまいも ソーセージマヨネーズ 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】 めぎすとだいすのカレーあげ 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 だいす 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 ほししいたけ ながねぎ	606	25.5
7	金	コッペパン	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 だいす 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 バジル 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 ながねぎ	639	24.7
11	火	むきごはん	牛乳	あきい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 こめこ こめあぶら さといも じやがいも 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 サラダこんにゃく 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 あまみそそぼろにくじやが	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいす あつあげ みそ のり	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じやがいも 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 こんにゃく さやいんげん	652	30.1
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 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 だいす もずく あぶらあげ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう こめあぶら でんぶん ごまあぶら じやがいも	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 なると 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 プロッコリー えのきたけ ながねぎ	598	26.2
19	水	あつさり ピラフ	牛乳	ハンバーグケチャップソース おからボテトサラダ 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 じやがいも ノンエッグマヨネーズ 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	ゆでうどん はつこうにゅう (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 ツナ あぶらあげ こんぶ のり だいす 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 おかげにびたし 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 だいす 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 おろしポンずソースかけ 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 なると たまご	こめ ごま ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じやがいも 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 こんにゃく 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	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 タピオカでんぶん だいすあぶら 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 プロッコリー	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

* 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薑味やのりなどは、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。