

令和7年 11月分

学 校 給 食 献 立 表

〔中郷中〕上越市教育委員会

山の葉が色づき、秋も深まってきました。空気が乾燥している今の季節は、風邪をひきやすい時期です。手洗い、うがいをしっかりして、バランスのよい食事を心がけ、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

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
3	月	文化の日									
4	火	大根菜めし	牛乳	厚焼きたまご さつまいものマヨサラダ 大根のみそ汁	かつお節 牛乳 卵 青大豆 厚揚げ みそ 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖 でんぱん さつまいも 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	大根葉 にんじん キャベツ 大根 玉ねぎ 長ねぎ	798	28.1	25.2	2.7
5	水	コッパパン	牛乳	みかんジャム キャベツメンチカツ 塩こうじドレッシングサラダ 秋のミネストローネスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	コッパパン 砂糖 ラード でんぱん 米油 じゃがいも 米粉マカロニ	みかん キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン ブロッコリー バジル にんにく 大根 しめじ トマト パセリ	774	29.7	26.0	2.8
6	木	ごはん	牛乳	手作りれんコーン肉だんご 大根のオイスターソース炒め うずらの卵入り春雨スープ	牛乳 豚肉 さつま揚げ うずら卵 なた	米 砂糖 でんぱん ごま油 米油 春雨	コーン れんこん 玉ねぎ しょうが にんじん 大根 メンマ さやいんげん ほうれん草 長ねぎ	765	28.5	22.9	2.6
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 かみかみ五目汁 角チーズ	牛乳 めぎす 大豆 豚肉 茎わかめ 高野豆腐 チーズ	米 でんぱん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	もやし 小松菜 にんじん 切干大根 ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ	794	35.2	23.0	2.3
10	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め ローストスイートポテト 大根となめこのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ 大豆	米 米油 砂糖 でんぱん さつまいも	玉ねぎ にんじん もやし しょうが 大根 なめこ 小松菜 長ねぎ	782	29.0	19.3	2.0
11	火	上越市学校教育研究会のため給食はありません									
12	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらのごまみそだれかけ ブロッコリーのおかかあえ おぼろ汁	牛乳 たら みそ かつお節 おぼろ豆腐	米 でんぱん 米油 砂糖 ごま	にんじん キャベツ もやし ブロッコリー えのきたけ ほうれん草 長ねぎ	754	32.5	20.3	2.1
13	木	米粉めん	牛乳	ごまみそ坦々めん わかめの中華あえ ゆかり豆	牛乳 豚肉 大豆 みそ わかめ 炒り大豆	米粉めん 米油 砂糖 ねりごま ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ もやし 長ねぎ キャベツ コーン 赤しそ	801	34.7	24.3	2.6
14	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 鯖のカレー塩こうじ焼き 小松菜と油揚げのおかか煮びたし だしを味わう秋野菜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ ちくわ 豆腐 大豆 みそ	米 さといも	にんじん 白菜 小松菜 大根 れんこん 長ねぎ	751	33.0	23.1	2.2
17	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 大豆とひじきの炒り煮 かき卵みそ汁	牛乳 いわし 大豆 ひじき ちくわ 豆腐 卵 みそ	米 砂糖 じゃがいも 米粉パン粉 なたね油 米油	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草	774	31.3	21.0	2.1
18	火	あっさり ピラフ	牛乳	ハンバーグケチャップソース 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 おから ツナ	米 大麦 米油 ラード じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ コーン にんじん ほうれん草 大根 しめじ ブロッコリー	753	30.3	22.2	2.4
19	水	ごはん	牛乳	鮭のもみじ焼き 磯香あえ 甘みそそば肉じゃが	牛乳 鮭 のり 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖 でんぱん	にんじん もやし ほうれん草 コーン 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	829	38.2	23.7	2.5
20	木	ゆでうどん	発酵乳 (マスカット)	こぎつね汁 ツナあえ 根々スナック	発酵乳 スkimミルク 豚肉 油揚げ 昆布 ツナ 大豆 青のり	ゆでうどん 水あめ でんぱん さつまいも 米油	ぶどう にんじん 大根 玉ねぎ 白菜 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 小松菜 ごぼう れんこん	758	27.6	16.7	1.9
21	金	ごはん	牛乳	【食育の日 和食の日献立】 鶏肉の唐揚げおろしポン酢ソースかけ ほうれん草のごまみそあえ だしを味わう秋のすまし汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 かまぼこ	米 米粉 でんぱん 米油 砂糖 ごま	大根 レモン汁 ほうれん草 キャベツ もやし にんじん えのきたけ しらたき 水菜 長ねぎ	778	30.2	26.0	2.3
24	月	勤労感謝の日 振替休日									
25	火	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 大豆 もずく 厚揚げ 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも 米油 でんぱん ごま油	玉ねぎ にんにく にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	771	30.0	23.4	2.5
26	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ 切り干しナポリタン さつまいも豆乳クリームスープ	牛乳 卵 ウインナー ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米粉パン 米粉 タピオカでんぱん 砂糖 大豆油 米油 さつまいも	りんご 切干大根 にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン ブロッコリー	865	34.6	28.0	3.4
27	木	麦ごはん	牛乳	秋いっぱいチキンカレー こんにゃくサラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 うずら卵 大豆	米 大麦 米油 さといも じゃがいも ごま油 米粉カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご にんじん 大根 れんこん しめじ キャベツ 小松菜 サラダこんにゃく	800	25.7	20.0	2.2
28	金	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 サメたれカツ ずいきの炒め煮 中郷産野菜のみそ汁	牛乳 さめ さつま揚げ 油揚げ みそ	米 米粉 米パン粉 米油 砂糖 さつまいも	にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	848	28.9	24.6	2.6

一食平均エネルギー:788 Kcal

たんぱく質:31.0 g

脂質:22.9 g

食塩:2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況や〇 1 5 7 ・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

★太字の野菜は、中郷産です

【キラッと新潟米☆地場もん献立】

11月に県内の学校給食実施校において、全県一斉に米及び地域の地場産物を使用した「キラッと新潟米☆地場もん献立」を実施します。これは、学校給食で新潟県のおいしいごはん（米）と地場産物PRを実施し、子どもたちが自分たちの住んでいる地域の良さを再認識する機会とすることをねらいとした取組です。中郷中学校では、11月28日に新潟名物のたれかつをサメでアレンジしたサメたれカツと中郷産野菜を使ったみそ汁をいただきます。