

学校給食献立表

[中郷中]上越市教育委員会

令和7年 11月分

山の葉が色づき、秋も深まっています。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、うがいをしっかりとし、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 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				
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 大根のみぞ汁	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 でんぶん 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	コッペパン	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	コッペパン 砂糖 ラード でんぶん 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 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 なると	米 砂糖 でんぶん 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】 めざ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 でんぶん 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 大根となめこのみぞ汁	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ 大豆	米 米油 砂糖 でんぶん 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 でんぶん 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ぞ汁	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 かき卵みぞ汁	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	ワインナー 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 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 甘みそそぼろ肉じゃが	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 でんぶん	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)	牛乳	こぎつね汁 ツナあえ 根々スナック	発酵乳 スキムミルク 豚肉 油揚げ 昆布 ツナ 大豆 青のり	ゆでうどん 水あめ でんぶん さつまいも 米油	ぶどう にんじん 大根 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ 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 でんぶん 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 もずくのみぞ汁	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 でんぶん 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 タピオカでんぶん 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 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 中郷産野菜のみぞ汁	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O157・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P.R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ぞ汁をいただきます。