

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	いわしのカリカリ焼き 大豆とひじきの炒り煮 ツナと野菜のみそ汁	牛乳 いわし 大豆 ひじき ちくわ 厚揚げ ツナ みそ	米 砂糖 じゃがいも 米パン粉 なたね油 米油	しょうが にんじん こんにやく さやいんげん ごぼう キャベツ	767	28.9
5	水	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 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 ごま油 砂糖 ごま さつまいも 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 えのきたけ 長ねぎ	765	26.2
6	木	ごはん	牛乳	【いい歯の日】 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	牛乳 めぎす 大豆 豚肉 茎わかめ 高野豆腐	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま 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	760	31.3
7	金	米粉パン	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	米粉パン 砂糖 ラード でんぷん 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	785	30.3
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 でんぷん ごま 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	799	29.6
11	火	玄米ごはん	牛乳	秋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	牛乳 鶏肉 大豆	米 発芽玄米 米油 さといも じゃがいも カレールウ 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 れんこん しめじ キャベツ 小松菜 サラダこんにやく りんご	772	25.1
12	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 でんぷん	にんじん もやし ほうれん草 コーン 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	819	37.5
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 コーン 長ねぎ キャベツ 赤しそ	798	35.2
14	金	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 もずく 油揚げ 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米油 でんぷん ごま油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく にんじん ピーマン 大根 しめじ 長ねぎ	759	29.0
17	月	ごはん	牛乳	手作りれんこん肉だんご 大根のオイスターソース炒め 春雨スープ	牛乳 豚肉 さつま揚げ なると 豆腐	米 砂糖 でんぷん ごま油 ごま 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 長ねぎ	754	27.1
18	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらのごまみそだれかけ 花野菜のおかかあえ おぼろ汁	牛乳 たら みそ かつお節 おぼろ豆腐	米 でんぷん 米油 砂糖 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 長ねぎ	754	32.1
19	水	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 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	759	30.6
20	木	ゆでうどん	発酵乳 (マスカット)	こぎつね汁 のり酢あえ 根々スナック	発酵乳 豚肉 油揚げ 昆布 のり ツナ 大豆 青のり	ゆでうどん 水あめ でんぷん 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 もやし 小松菜 ごぼう れんこん	755	27.7
21	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 ごま さといも	にんじん 白菜 小松菜 大根 れんこん 長ねぎ	767	33.6
25	火	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 でんぷん 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	781	30.2
26	水	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ ツナマヨあえ 中華風五目スープ	牛乳 厚揚げ ツナ 豚肉 なると	米 ごま ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ にら	760	27.5
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 ずいきの炒め煮 白菜のみそ汁	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 さといも	にんじん いもがら こんにやく さやいんげん 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ	827	29.1
28	金	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	こめ粉パン 砂糖 タピオカでんぷん 大豆油 米油 さつまいも 米粉	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	861	34.4

一食平均エネルギー：780 Kcal

たんぱく質：30.3 g

脂質：22.6 g

食塩：2.4 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

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。