

| 日  | 曜 | 献立名                  |               | 使用材料名   |  |  | エネルギー<br>Kcal   | たん白質<br>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 |
| 1  | 水 | ごはん                  | 牛乳            | 白身魚の葉味だれ<br>なめたけあえ 五目汁                                      | 牛乳 ホキ 豚肉 みそ                                    | 米 米油 ごま油 砂糖<br>じゃがいも                               | 長ねぎ にんじん もやし<br>ほうれん草 なめたけ しょうが<br>玉ねぎ メンマ にはら                          | 741       | 29.7       |
| 2  | 木 | ごはん                  | 牛乳            | 鶏肉のごまケチャップソース<br>ダブルポテトサラダ<br>豆腐のスープ                        | 牛乳 鶏肉 なたと<br>豆腐                                | 米 米油 砂糖 ごま<br>じゃがいも さつまいも<br>ノンエッグマヨネーズ<br>でん粉 ごま油 | しょうが にんじん きゅうり<br>玉ねぎ もやし 干しいたけ<br>ほうれん草                                | 779       | 30.9       |
| 6  | 月 | こめ粉めん                | 牛乳            | わかめの和風汁<br>笹かまのおかかマヨ焼き<br>キャベツのカレー風味                        | 牛乳 豚肉 わかめ<br>笹かまぼこ 花がっお                        | 米粉めん<br>ノンエッグマヨネーズ<br>砂糖                           | にんじん 玉ねぎ えのきたけ<br>長ねぎ キャベツ きゅうり<br>ホールコーン                               | 746       | 33.1       |
| 7  | 火 | ごはん                  | 牛乳            | セルフの塩だれ焼き肉丼<br>ローストポテト 春雨スープ                                | 牛乳 豚肉 糸かまぼこ<br>豆腐                              | 米 ごま油 砂糖<br>でん粉 じゃがいも<br>米油 春雨                     | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ ピーマン キャベツ<br>レモン汁 チンゲンサイ                          | 752       | 27.2       |
| 8  | 水 | ごはん                  | 牛乳            | 【いい歯の日】<br>ししゃもフライ<br>三色おひたし<br>おでん(うずら卵入り)                 | 牛乳 ししゃも<br>大豆たんぱく 昆布<br>厚揚げ ちくわ<br>がんもどき うずら卵  | 米 パン粉 小麦粉<br>コーンフラワー 米油<br>ごま油 里いも でん粉<br>砂糖 米粉    | にんじん もやし ほうれん草<br>だいこん こんにゃく  | 788       | 29.5       |
| 9  | 木 | コッペパン                | 牛乳            | ハンバーグ<br>ブロッコリーのサラダ<br>白菜ときのこの<br>豆乳クリームスープ                 | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>ベーコン 白いんげん豆<br>無調整豆乳               | でん粉 牛脂 砂糖<br>米油 じゃがいも 米粉                           | 玉ねぎ にんじん キャベツ<br>ブロッコリー ホールコーン<br>白菜 しめじ しょうが<br>にんにく                   | 733       | 32.8       |
| 10 | 金 | さつまいも<br>ごはん         | 牛乳            | 銀鮭の塩焼き<br>しらたきと野菜の炒め物<br>車ふのみそ汁                             | 牛乳 銀鮭 豚肉<br>厚揚げ 味噌 大豆                          | 米 さつまいも<br>米油 ふ                                    | にんじん キャベツ しらたき<br>にはら だいこん ほうれん草<br>長ねぎ                                 | 776       | 35.0       |
| 13 | 月 | ゆでうどん                | 牛乳            | かき卵汁<br>いわしのカリカリ焼き<br>れんこんのソースきんぴら                          | 牛乳 豚肉 油揚げ 卵<br>いわし さつまいも                       | うどん でん粉 砂糖<br>じゃがいも 玄米粉<br>米粉 米油 ごま油               | にんじん 玉ねぎ えのきたけ<br>ほうれん草 長ねぎ しょうが<br>ごぼう れんこん メンマ<br>こんにゃく               | 829       | 32.0       |
| 14 | 火 | 麦ごはん                 | 牛乳            | ダブルポテトカレー<br>ほうれん草とツナのサラダ                                   | 牛乳 豚肉 ツナ<br>大豆                                 | 米 精麦 米油<br>じゃがいも 里いも<br>カレールウ                      | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんじん キャベツ<br>ほうれん草                                     | 791       | 27.0       |
| 15 | 水 | ごはん                  | 牛乳            | 野菜しゅうまい 春雨サラダ<br>家常(ジャージャン)豆腐                               | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>厚揚げ 大豆 味噌                          | 米 米油 でん粉<br>パン粉 小麦粉 春雨<br>ごま油 砂糖                   | ホールコーン にんじん 玉ねぎ<br>ほうれん草 しょうが もやし<br>きゅうり にんにく メンマ<br>白菜 長ねぎ にはら        | 843       | 30.0       |
| 16 | 木 | ごはん                  | 牛乳            | さばのピリ辛焼き<br>いり卵あえ<br>もずくのみそ汁                                | 牛乳 さば 卵 豆腐<br>もずく 大豆 味噌                        | 米 砂糖 ごま油<br>米油 じゃがいも<br>でん粉                        | しょうが キャベツ ほうれん草<br>にんじん 玉ねぎ えのきたけ                                       | 766       | 34.0       |
| 17 | 金 | ごはん                  | 牛乳            | 【食育の日 青森県】<br>いかのガーリック米粉揚げ<br>ごぼうのごまサラダ<br>せんべい汁 りんごゼ<br>リー | 牛乳 いか 鶏肉                                       | 米 でん粉 米粉<br>米油 砂糖 ごま<br>かやきせんべい<br>グラニュー糖          | にんにく しょうが ごぼう<br>キャベツ にんじん もやし<br>ホールコーン だいこん<br>しらたき しめじ 白菜<br>長ねぎ りんご | 795       | 30.5       |
| 20 | 月 | ゆで中華めん               | はっごう乳<br>プレーン | マーボーラーメン<br>ぎょうぎ<br>シャキシャキサラダ                               | 発酵乳 脱脂粉乳<br>豚肉 鶏肉 豆腐 味噌<br>大豆 ツナ               | 中華めん 砂糖 米油<br>でん粉 ごま油 ラード<br>小麦粉 大豆油<br>じゃがいも      | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんじん メンマ にはら<br>キャベツ きゅうり<br>ホールコーン                    | 768       | 30.4       |
| 21 | 火 | ごはん                  | 牛乳            | おかかふりかけ 厚焼き卵<br>のり酢あえ 肉じゃが                                  | かつお節 牛乳<br>貝カルシウムののり<br>卵 豚肉 厚揚げ               | 米 砂糖 じゃがいも<br>米油 でん粉                               | ほうれん草 もやし にんじん<br>玉ねぎ 抹茶 こんにゃく<br>さやいんげん                                | 773       | 32.3       |
| 22 | 水 | ごはん                  | 牛乳            | 【ふるさと・地場もん献立】<br>とり肉の甘酒ソース<br>上越産大豆のサラダ<br>めぎすのつみれ汁         | 牛乳 鶏肉 白みそ<br>大豆 めぎす あじ<br>豆腐 味噌                | 米 砂糖 でん粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも 甘酒                 | しょうが キャベツ ほうれん草<br>にんじん だいこん ごぼう<br>長ねぎ                                 | 747       | 36.2       |
| 24 | 金 | ごはん                  | 牛乳            | 【和食の日】<br>いわしのかば焼き<br>ゆかりあえ きのこ汁                            | 牛乳 いわし 豚肉<br>豆腐 味噌                             | 米 米油 砂糖<br>里いも                                     | しょうが 切干大根 きゅうり<br>にんじん キャベツ ゆかり粉<br>白菜 しめじ なめこ 長ねぎ                      | 770       | 30.0       |
| 27 | 月 | ごはん                  | 牛乳            | 厚揚げとキャベツの塩こうじ炒め<br>青のりローストスイートポテト<br>白玉汁                    | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>青のり かまぼこ                          | 米 ごま油 でん粉<br>さつまいも 米油<br>白玉もち                      | しょうが にんじん キャベツ<br>玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ<br>ほうれん草                                | 835       | 27.2       |
| 28 | 火 | 麦ごはん                 | 牛乳            | 秋のハヤシライス<br>くきわかめサラダ<br>ヨーグルト                               | 牛乳 豚肉<br>白いんげん豆ペースト<br>茎わかめ ヨーグルト<br>脱脂粉乳 ゼラチン | 米 精麦 米油<br>じゃがいも ハヤシルウ<br>砂糖 ごま油                   | しょうが 玉ねぎ にんじん<br>れんこん しめじ トマト<br>キャベツ ブロッコリー                            | 822       | 27.2       |
| 29 | 水 | ごはん                  | 牛乳            | 白身魚と大豆のレモン風味揚げ<br>ごま香味あえ<br>みそワントン汁                         | 牛乳 たら 大豆<br>豚肉 味噌                              | 米 でん粉 米油<br>コーンフラワー 米粉<br>砂糖 ごま ワントン               | レモン キャベツ きゅうり<br>にんじん だいこん なす にはら<br>すいか れんこん しそ 玉ねぎ<br>メンマ 干しいたけ もやし   | 810       | 28.4       |
| 30 | 木 | 米粉の<br>アップルチッ<br>プパン | 牛乳            | オムレツ ナポリタン<br>コンソメスープ                                       | 牛乳 卵 ツナ<br>ベーコン                                | こめ粉パン でん粉<br>砂糖 大豆油<br>スパゲティ 米油<br>じゃがいも           | りんご にんにく 玉ねぎ<br>ピーマン トマト にんじん<br>白菜 ブロッコリー<br>ホールコーン                    | 782       | 31.1       |

一食平均エネルギー：782 Kcal

たんぱく質：30.7 g

脂質：21.1 g

食塩：2.5 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。

< 食育の日 ~給食で日本を旅しよう~ 青森県 > 11月17日(金)

郷土料理のせんべい汁のほか、青森県が漁獲量や生産量 全国1位のいか、ごぼう、にんにく、りんごなどを取り入れました。

< ふるさと・地場もん献立 > 11月22日(水)

新潟県の「米飯給食、地場産給食推進月間」の取組も含まれます。甘酒や上越産大豆、めぎすのつみれを使った献立です。

上越市食育推進  
キャラクター  
もぐもぐジョッピー

