

令和5年 11月分 **学 校 給 食 献 立 表** [安塚中] 上越市教育委員会

日 曜	献 立 名		使 用 食 材 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	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	厚揚げの塩そばあんかけ ブロッコリーのピリうま漬け 鮭だんご汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 昆布 鮭 豆腐 味噌	米 ごま 砂糖 でんぷん	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん だいこん ごぼう しめじ 長ねぎ しょうが	723	30.2	
2	木	大根菜めし 牛乳	厚焼き玉子 豚肉とじゃが芋のきんぴら 大根と白菜のみそ汁	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ 鯉節 味噌 大豆	米 麦 じゃがいも ごま サラダ油 ごま油 砂糖	だいこん葉 にんじん ごぼう つきこんにゃく さやいんげん だいこん はくさい 長ねぎ	766	29.6	
6	月	ごはん 牛乳	やみつきちキン こんがりキツネの和風サラダ もずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ もずく 豆腐 味噌 大豆	米 砂糖 ごま ごま油 サラダ油	もやし キャベツ コーン たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ にんにく しょうが	728	31.4	
7	火	ごはん 牛乳	いわしのカリカリフライ こんぶあえ あまみそそば肉じゃが	牛乳 いわし 豚肉 昆布 厚揚げ 大豆 味噌	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 でんぷん	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ つきこんにゃく さやいんげん	845	30.6	
8	水	米粉めん 牛乳	秋の五目汁 ゆかりあえ こんこんスナック	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 青のり かまぼこ	米粉麺 さつまいも でんぷん 米粉 油	にんじん だいこん えのき しいたけ なめこ 小松菜 長ねぎ もやし キャベツ ごぼう れんこん	820	30.7	
9	木	ごはん 牛乳	【いい歯の日】 めぎすと豆のカレー揚げ 切り干し大根ののり酢あえ 豆腐と小松菜のみそ汁 角チーズ	牛乳 めぎす 大豆 ツナ 海苔 豆腐 チーズ 味噌	米 じゃがいも でんぷん 砂糖 油	にんじん ほうれんそう だいこん 小松菜 もやし 切り干し大根	774	33.5	
10	金	ごはん 牛乳	がんもの含め煮 大根のカレー炒め かき卵みそ汁	牛乳 豚肉 卵 大豆 がんも 味噌	米 じゃがいも サラダ油 砂糖	だいこん にんじん つきこんにゃく 長ねぎ さやいんげん たまねぎ	802	31.9	
13	月	振 替 休 日							
14	火	ごはん 牛乳	ホッケのみそ焼き 切り昆布煮 さといも豚汁	牛乳 豚肉 ほっけ 昆布 さつまいも 豆腐 大豆 打ち豆 味噌	米 さといも 砂糖 サラダ油	にんじん ごぼう つきこんにゃく だいこん はくさい しょうが	753	34.6	
15	水	ゆでうどん 牛乳	ごまみそ坦スープ 白菜のおかか和え 大学いも	牛乳 豚肉 大豆 鯉節 味噌	ゆでうどん ごま 砂糖 サラダ油 さつまいも	にんじん もやし たまねぎ はくさい 長ねぎ ほししいたけ にんにく ほうれんそう しょうが	870	29.7	
16	木	ごはん 牛乳	焼きししゃも うの花炒め うずらのたまご入り 和風カレー汁	牛乳 ししゃも 油揚げ ちくわ おから 青大豆 豚肉 ひじき うずらの卵	米 砂糖 じゃがいも サラダ油	にんじん ごぼう 長ねぎ たまねぎ はくさい 小松菜 ほししいたけ	802	30.1	
17	金	アップル 米粉パン 牛乳	たらの香草パン粉焼き 小松菜のしゃきしゃきサラダ 大根のコンソメスープ	牛乳 タラ ベーコン	米粉パン じゃがいも マカロニ パン粉 砂糖 マヨネーズ サラダ油	キャベツ 小松菜 コーン たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう にんにく りんご	797	35.0	
20	月	麦ごはん 牛乳	セルフのツナそばろ丼 きなこ豆 かきたまキムチスープ	牛乳 ツナ ひじき 大豆 きなこ 卵 味噌	米 麦 砂糖 でんぷん ごま サラダ油 ごま油	たまねぎ 小松菜 コーン はくさい にんじん 長ねぎ	734	28.6	
21	火	ごはん 牛乳	【食育の日：栃木県】 揚げモロのケチャップソース もやしと二つのあえもの かんぴょうのたまごとじ煮	牛乳 さめ 大豆 卵	米 じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖 ごま 油	もやし いら にんじん たまねぎ かんぴょう しいたけ さやいんげん しょうが	822	30.4	
22	水	ごはん 牛乳	【和食の日】 さばの味噌煮 ごまあえ すまし汁	牛乳 さば 昆布 かまぼこ 豆腐 味噌	米 ごま 砂糖	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし えのき しいたけ しらたき 水菜 しょうが	743	32.2	
24	金	コッペパン 牛乳	手作り豆腐ハンバーグ 小松菜とコーンのソテー 白菜とうずら卵のクリーム煮	牛乳 豚肉 押し豆腐 ウインナー うずらの卵 白いんげん豆 ひじき 脱脂粉乳	コッペパン パン粉 米粉 砂糖 サラダ油 じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん キャベツ 小松菜 コーン はくさい にんにく	798	37.5	
27	月	麦ごはん 牛乳	秋野菜カレー こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	米 麦 さつまいも ごま 米粉 サラダ油	たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ コーン サラダこんにゃく しょうが にんにく	869	27.9	
28	火	ごはん 牛乳	あじフライ わかめとちくわの さっぱり和え 鶏ごぼう汁	牛乳 あじ わかめ ちくわ 鶏肉	米 砂糖 ごま ごま油 油	キャベツ 小松菜 ごぼう にんじん つきこんにゃく しいたけ だいこん 長ねぎ	742	28.2	
29	水	ツナコーン ライス 牛乳	ハンバーグの ブラウンソースかけ 青大豆とチーズのサラダ 季節野菜たっぷりポトフ	牛乳 ツナ ハンバーグ 青大豆 チーズ 鶏肉	米 麦 じゃがいも サラダ油	たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 だいこん はくさい しめじ コーン	778	30.5	
30	木	ごはん 牛乳	【きらっと新潟米 地場もん献立】 めぎすのチーズつくね 花野菜のごまマヨネーズあえ 秋野菜のみそ汁	牛乳 めぎす 押し豆腐 ひじき 味噌 チーズ 油揚げ	米 さつまいも パン粉 ごま マヨネーズ 砂糖 でんぷん	カリフラワー キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん はくさい しめじ 長ねぎ しょうが	786	29.6	

一食平均エネルギー：787 Kcal たんぱく質：31.2 g 脂質：21.1 g 食塩：2.4 g  
 ★献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。