

令和6年 11月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔吉川小〕上越市教育委員会

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	熱や力になるもの		
1	金	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ いそあえ さといもとんじる	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず とりにく ツナ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぷん さとう こめあぶら さといも なたねあぶら	にんじん えのきたけ えだまめ しょうが ほうれんそう もやし だいこん ごぼう	619 28.7
5	火	ごはん	牛乳	あじのごまマヨネーズやき ツナポテトサラダ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ツナ とりにく	こめ ノイックマヨネーズ ごま こめこ じゃがいも さとう こめあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ コーン こんにゃく ほししいたけ だいこん だいこんば ごぼう	620 28.1
6	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム てりやきチキン マカロニサラダ あきのミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン さとう ごまあぶら マカロニ ノイックマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	いちご しょうが にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ だいこん トマト パセリ	580 28.1
7	木	だいこんめし	牛乳	あつやきたまご こんぶあえ たいこんのみそしる ぶどうゼリー	かつおぶし ぎゅうにゅう たまご あおだいず こんぶ あつあげ わかめ みそ だいず	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま でんぷん だいずあぶら じゃがいも	だいこんば ほうれんそう もやし にんじん だいこん ぶどう	627 24.5
8	金	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 たらとだいずのあげに きりぼしだいこんのサラダ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう たら だいず あぶらあげ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま	ながねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん もやし はくさい えのきたけ	628 27.1
11	月	ごはん	牛乳	【鮭の日献立】 さけのちゃんちゃんやき わかめのごまずあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ とうふ	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ にんにく ほうれんそう もやし コーン ながねぎ	583 27.8
12	火	むぎごはん	牛乳	あきやさいのカレー あきのもりのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん しめじ かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	639 24.0
13	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ さつまいものサラダ おにくとだいずのデミグラに	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず	こめこパン でんぷん だいずあぶら さつまいも こめあぶら ハヤシルウ	りんご キャベツ ブロッコリー にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん しめじ トマト	677 29.5
14	木	ごはん	牛乳	あつあげのおろしだれ くきわかめのごもくきんぴら こんさいごまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく くきわかめ さつまあげ うちまめ みそ	こめ さとう でんぷん ごまあぶら さんおんとう さつまいも ごま	だいこん しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ れんこん ごぼう ながねぎ	605 23.0
15	金	ごはん	牛乳	さばのあきいろやき ふくじんづけあえ だいこんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ぶたにく だいず あつあげ	こめ ごま ごまあぶら こめあぶら さといも さとう でんぷん	にんじん キャベツ コーン ほうれんそう ふくじんづけ たまねぎ だいこん えだまめ しょうが	682 31.1
18	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ れんこんのごまマヨサラダ あきやさいのしおこうじポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ パンこ こめこ でんぷん さとう こめあぶら ノイックマヨネーズ ごま じゃがいも	たまねぎ しめじ れんこん キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん はくさい ブロッコリー	647 22.8
19	火	キムたくごはん	牛乳	【食育の日献立：長野県】 さんぞくやき かんでんのサラダ ぐだくさんきのこじる	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく あおだいず かんでん ちくわ みそ	こめ ごまあぶら でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも	キムチ たくあん にんにく しょうが コーン キャベツ にんじん はくさい えのきたけ なめこ ながねぎ	617 26.2
20	水	ごはん	牛乳	ギョーザ だいこんサラダ はっぽうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ わかめ なると	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが だいこん コーン にんにく にんじん メンマ ほししいたけ はくさい こまつな	618 23.1
21	木	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのそぼろいため ローストポテト あきざけのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さけ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんじん キャベツ しめじ しょうが たまねぎ だいこん こんにゃく ながねぎ	604 23.8
22	金	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン のりずあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも さとう ごま	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい ながねぎ もやし ほうれんそう	677 26.2
25	月	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 めぎすのてんぷら しおこうじあえ じばさんやさいとくるまふのみそしる おこめのババロア	ぎゅうにゅう めぎす あおだいず わかめ みそ とうにゅう だいず	こめ こめこ こむぎこ ノイックマヨネーズ こめあぶら さとう ごまあぶら ふ みずあめ	キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい ながねぎ みかん	644 21.8
26	火	ごはん	牛乳	ポークシューマイ こんにゃくサラダ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ パンこ さとう ごま でんぷん こめあぶら じゃがいも ごまあぶら こむぎこ ラード	たまねぎ サラダこんにゃく こまつな コーン にんじん にんにく しょうが はくさい ながねぎ	674 25.2
27	水	ごはん	牛乳	やさいとわかめのとうにゅうよせ きりぼしだいこんのごもくいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう とうにゅう だいず わかめ ぶたにく とうふ もずく みそ くきわかめ	こめ なたねあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく きりぼしだいこん キャベツ こまつな えのきたけ ながねぎ	609 21.5
28	木	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき じゃがいものきんぴら わふうカレースープ	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり ツナ ぶたにく あつあげ	こめ ノイックマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう ごま カレールー	にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく たまねぎ だいこん	631 23.1
29	金	こめこめん	牛乳	きのこじる おかかあえ こんこんスナック	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし だいず あおのり	こめこめん でんぷん さつまいも こめあぶら	だいこん にんじん えのきたけ なめこ ほししいたけ ながねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう ごぼう れんこん	640 27.4

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：19.5 g

食塩：2.0 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。