

令和6年 11月分		学 校 給 食 こ ん だ て 表					〔清里小〕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			体の調子を整えるもの
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 とうふ がんもどき とうにゅう みそ だいず とりにく ぶたにく あおだいず ツナ のり	こめ でんぶん さとう こめあぶら さといも なたねあぶら	にんじん えのきだけ しょうが ほうれんそう もやし だいこん だいこんば ごぼう	617	28.4
5	火	だいこん なめし	牛乳	あつやきたまご こんぶあえ だいこんのみそしる おこめのパバロア	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 とうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん だいずあぶら みずあめ こめこ ごま	だいこんば ほうれんそう もやし にんじん だいこん うんしゅうみかん	629	24.5
6	水	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 わかめのみそしる	ぎゅうにゅう たら だいず わかめ あつあげ みそ	こめ でんぶん 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 えのきだけ	628	28.3
7	木	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス くきわかめのサラダ とうにゅうドーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ かまぼこ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ こめこ ごま だいずバター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト もやし コーン	709	19.3
8	金	コッペパン	牛乳	おさつクリーム てりやきチキン カリフラワーのサラダ はくさいのクリームスープ	とうにゅう ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろういげんまめ	コッペパン さつまいも だいずバター さとう ごまあぶら マカロニ こめあぶら こめこ	しょうが にんにく にんじん キャベツ カリフラワー コーン たまねぎ ブロッコリー しめじ はくさい	614	29.9
11	月	ごはん	牛乳	【鮭の日献立】 さけのちゃんちゃんやき わかめのごますあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ あつあげ だいず	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	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 たまねぎ ながねぎ	600	28.4
12	火	むぎごはん	牛乳	じばさんやさいのカレー あきのもりのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ あおだいず ヨーグルト スキムミルク ゼラチン	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ぶどうとう	しょうが にんにく たまねぎ はくさい にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	659	25.3
13	水	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 こんさいのごまみそしる	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 でんぶん ごまあぶら ねりごま 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	614	23.2
14	木	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 こめあぶら さといも さとう でんぶん	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 さやいんげん しょうが	652	29.6
15	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ さつまいものサラダ あきのミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご ポークウィンナー しろういげんまめ	こめこパン さとう タピオカでんぶん だいずあぶら さつまいも ノイグ マネー マカロニ こめあぶら	りんご キャベツ ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん だいこん はくさい トマト パセリ	643	25.4
18	月	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのそぼろいため ローストチーズポテト 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 とうにゅうシュレッド	こめ こめあぶら さとう でんぶん 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	614	24.2
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 ぐたくさんみそしる	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 でんぶん 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 えのきだけ なめこ ながねぎ	601	26.3
20	水	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 ノイグ マネー ごま こめこ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	にんじん 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	605	27.8
21	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン のりすあえ だいがくいも チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり チーズ	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも さとう	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ だいこん はくさい ながねぎ もやし ほうれんそう	662	25.4
22	金	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 きせつのポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいずたんばく	こめ でんぶん さとう ぶどうとう こめあぶら ノイグ マネー ごま じゃがいも ラード	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	617	22.3
25	月	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき 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 とうにゅうシュレッド ツナ あつあげ	こめ ノイグ マネー じゃがいも こめあぶら さとう ごま カレールウ	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	615	20.0
26	火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい 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 でんぶん こめあぶら ごま 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 ブロッコリー コーン にんじん にんにく しょうが はくさい ながねぎ	632	23.6
27	水	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき 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 ツナ とうにゅうシュレッド たまご ぶたにく とうふ もずく みそ	こめ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	ほうれんそう にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ こまつな はくさい ながねぎ	617	24.7
28	木	こめこめん	はっこう にゅう	かきたま なめこじる おかかあえ こんこんスナック	はっこうにゅう スキムミルク とりにく あぶらあげ たまご かつおぶし だいず あおのり	こめこめん 水あめ でんぶん さつまいも こめあぶら	ぶどう にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ なめこ ながねぎ もやし ほうれんそう ごぼう れんこん	607	26.3
29	金	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 げんぎょのてんぶら (またはめぎすからあげのピリからソース) しおこうじあえ じばさんやさいとくるまふのみそしる	ぎゅうにゅう げんぎょ あおだいず とうふ ツナ みそ	こめ でんぶん こめこ こむぎこ ノイグ マネー こめあぶら ごまあぶら ふ	にんじん キャベツ こまつな だいこん はくさい ながねぎ	600	19.9

一食平均エネルギー：627 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：19.1 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス・対策等のため変更する場合があります。