

令和6年 11月分

学 校 給 食 献 立 表

〔頸城中〕上越市教育委員会

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	Kcal	g	g	g
1	金	大根菜めし	牛乳	厚焼きたまご 昆布あえ 大根のみそ汁 チーズ	かつお節 牛乳 卵 青大豆 昆布 厚揚げ わかめ みそ 大豆 チーズ	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも 大豆油	大根葉 小松菜 キャベツ にんじん 大根	767	31.1	24.9	3.1
5	火	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ 磯和え さといも豚汁	牛乳 がんもどき 大豆 鶏肉 ツナ のり 豚肉 豆腐 みそ	米 でんぷん 砂糖 米油 さといも なたね油	にんじん えのきたけ しょうが 小松菜 もやし 大根 大根葉 ごぼう	720	31.0	21.3	2.2
6	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ さつまいものサラダ 秋のミネストローネ	牛乳 卵 ウインナー 大豆 ハム	こめ粉パン 砂糖 さつまいも マカロニ ノエッグマヨネーズ 米油	りんご キャベツ にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 はくさい トマト パセリ	824	32.5	27.0	3.4
7	木	ごはん	牛乳	あじのお好み焼き風味 ツナポテトサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳 あじ かつお節 青のり ツナ 青大豆 鶏肉	米 ノエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	にんじん コーン こんにゃく 干ししいたけ 大根 大根葉 ごぼう	750	35.4	20.3	2.2
8	金	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 たらと大豆の揚げ煮 小松菜のごまあえ 厚揚げときゃべつのみそ汁	牛乳 たら 大豆 厚揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま	長ねぎ 切干大根 小松菜 にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ	794	34.7	25.7	2.2
11	月	ごはん	牛乳	【鮭の日献立】 鮭のちゃんちゃん焼き わかめのごま酢あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 鮭 みそ わかめ 油揚げ 豆腐	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	しめじ にんじん キャベツ にんにく 小松菜 もやし コーン 玉ねぎ 長ねぎ	724	34.6	18.0	2.4
13	水	米粉パン	牛乳	いちごジャム 照り焼きチキン カリフラワーのフレンチサラダ クリームスープ	牛乳 鶏肉 ハム 白いんげん豆	こめ粉パン 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	いちご 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 玉ねぎ しめじ 小松菜	820	38.6	28.7	3.3
14	木	ごはん	牛乳	手作り五目つくね 切干大根のピリ辛炒め もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき チーズ 油揚げ もずく みそ	米 パン粉 ごま油 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん 切干大根 もやし 小松菜 大根 長ねぎ	714	31.7	16.6	2.2
15	金	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め ローストチーズポテト 秋鮭のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ チーズ さけ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ 大根 しめじ こんにゃく 長ねぎ	742	31.7	20.5	2.2
18	月	ごはん	牛乳	ギョーザ 大根のカレー炒め うずら卵入り八宝菜	牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ なんと うずら卵	米 小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ラード	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが 大根 にんじん こんにゃく 葉ねぎ にんにく メンマ 干ししいたけ はくさい	752	26.6	20.6	2.3
19	火	キムたくごはん	牛乳	【食育の日献立：長野県】 山賊焼き 寒天のサラダ 具だくさん汁	ベーコン 牛乳 鶏肉 青大豆 寒天 油揚げ みそ	米 ごま油 でんぷん 米粉 米油 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 大根 えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	761	32.4	23.2	2.8
20	水	ごはん	牛乳	さばの秋色焼き 福神漬けあえ 大根と里芋のそぼろ煮	牛乳 さば みそ かつお節 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ごま 米油 さといも 砂糖 でんぷん	にんじん キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ 大根 こんにゃく 葉ねぎ しょうが 福神漬	808	36.3	23.9	2.4
21	木	ゆで中華麺	牛乳	五目あんかけラーメン キャベツの中華和え お米のパバロア	牛乳 豚肉 なんと わかめ 豆乳	中華麺 米油 でんぷん ごま油 ごま 砂糖 米粉	しょうが にんにく にんじん 干ししいたけ 玉ねぎ もやし 小松菜 メンマ キャベツ 切干大根 みかん果汁	744	29.1	16.3	2.5
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 季節野菜のポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 米油 砂糖 ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも ラード	玉ねぎ しめじ れんこん キャベツ にんじん 小松菜 大根 はくさい ブロッコリー	768	28.3	20.7	2.3
25	月	ごはん	牛乳	ポーク焼売 こんにゃくサラダ 五目マーボー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん 米油 ごま じゃがいも ごま油 ラード	玉ねぎ こんにゃく キャベツ コーン 小松菜 にんにく しょうが にんじん 大根 長ねぎ	822	29.6	23.8	2.4
26	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き キャベツのツナ炒め 和風カレースープ	牛乳 ちくわ 青のり ツナ 厚揚げ	米 ノエッグマヨネーズ 米油 カレールウ	キャベツ 切干大根 にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ 大根	759	26.4	23.4	2.3
27	水	ごはん	牛乳	厚揚げのみそケチャップソースかけ 五目きんぴら 打ち豆入りごまみそ汁	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉 豆腐 打ち豆	米 砂糖 ごま じゃがいも 米油 ごま油	にんじん れんこん こんにゃく 葉ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	737	28.2	21.8	2.2
28	木	米粉めん (プレーン)	発酵乳 (プレーン)	かきたまなめこ汁 おかかあえ 根々スナック	はっこうにゅう 油揚げ わかめ 卵 昆布 かつお節 大豆 青のり	米粉めん 砂糖 でんぷん さつまいも 米油	玉ねぎ えのきたけ なめこ 長ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう れんこん	773	30.2	13.6	2.4
29	金	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 めぎすとじゃがいもの甘辛揚げ 塩こうじ和え 地場産野菜と車麩のみそ汁	牛乳 めぎす 青大豆 豚肉 油揚げ みそ	米 じゃがいも でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ふ	キャベツ コーン ブロッコリー にんじん 大根 はくさい 小松菜	768	25.6	24.3	2.3

一食平均エネルギー：766 Kcal

たんぱく質：31.3 g

脂質：21.8 g

食塩：2.5 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。