

令和6年 11月分

学 校 給 食 献 立 表

〔名立中〕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	食塩相当量
		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	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ 磯和え 里芋豚汁	牛乳 がんもどき 鶏肉 青大豆 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 ごぼう しょうが ほうれん草 もやし 冬瓜 大根葉	757	33.3	22.3	2.3
5	火	大根菜めし	牛乳	厚焼きたまご 昆布あえ 大根のみそ汁 お米のパパロア みかん味	かつお節 牛乳 卵 青大豆 昆布 厚揚げ わかめ みそ 豆乳 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま 大豆油 でんぷん じゃがいも 水あめ 米粉	大根葉 ほうれん草 もやし にんじん 大根 みかん	787	29.9	24.4	2.9
6	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム 照り焼きチキン ブロッコリーのサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆	コッペパン 砂糖 ごま油 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 コーン ブロッコリー 玉ねぎ しめじ 白菜	756	37.4	23.5	3.4
7	木	ごはん	牛乳	あじのごまマヨネーズ焼き ツナポテトサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳 あじ みそ ツナ 鶏肉	米 マヨネーズ ごま 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	にんじん コーン こんにゃく 干しいたけ 冬瓜 大根葉 ごぼう	779	35.0	23.2	2.1
8	金	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 たらと大豆の揚げ煮 切り干し大根のサラダ 厚揚げと白菜のみそ汁	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 ほうれん草 にんじん もやし 白菜	805	35.6	25.5	2.3
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 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 鮭 みそ わかめ 豆腐 油揚げ	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 ほうれん草 もやし コーン 大根 長ねぎ	754	35.9	19.4	2.5
12	火	麦ごはん	牛乳	名立野菜のカレー 秋の森のサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 かまぼこ 青大豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	826	31.0	20.3	2.3
13	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 ベーコン いんげん豆	こめ粉パン 砂糖 さつまいも 米油 でんぷん	りんご キャベツ にんにく ブロッコリー 玉ねぎ 大根 にんじん 白菜 トマト パセリ	785	32.7	24.3	3.4
14	木	ごはん	牛乳	ギョーザ 大根の五目炒め 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 大根 しょうが にんじん メンマ こんにゃく さやいんげん にんにく 干しいたけ	757	26.7	19.8	2.3
15	金	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 コーン ほうれん草 福神漬け 玉ねぎ 大根 さやいんげん しょうが	838	37.7	24.6	2.5
18	月	中華麺	牛乳	五目あんかけラーメン のり酢あえ 大学いも チーズ	牛乳 豚肉 のり チーズ	中華麺 米油 でんぷん ごま油 さつまいも 砂糖	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ 大根 白菜 長ねぎ もやし ほうれん草	818	31.2	18.0	2.6
19	火	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのそぼろ炒め ローストチーズパンプキン 秋鮭のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ チーズ さけ みそ	米 米油 砂糖 でんぷん	にんじん キャベツ しめじ しょうが かぼちゃ 大根 こんにゃく 長ねぎ	782	33.2	22.8	2.5
20	水	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 豚肉 鶏肉	米 大麦 パン粉 米油 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも 米粉 でんぷん	玉ねぎ しめじ れんこん 大根 キャベツ ほうれん草 にんじん 白菜 ブロッコリー	826	28.7	24.9	2.2
21	木	ごはん	牛乳	厚揚げのおろしだれ 茎わかめの日五きんぴら 根菜のごまみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 茎わかめ さつま揚げ 打ち豆 みそ	米 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも ねりごま ごま	大根 しょうが にんじん こんにゃく ごぼう 長ねぎ さやいんげん 玉ねぎ れんこん	795	28.9	23.1	2.2

☆食育の日献立：長野県 給食で人気の『キムたくごはん』は、長野県の給食が発祥です。子どもたちの漬物離れから、おいしく 漬物を食べてもらおうと考案されました。主菜の『山賊焼き』は、山賊は物を取り上げるので、「鶏を揚げる」料理を山賊焼きと呼ぶようになったそうです。揚げているのに「焼き」というのは、昔は油が貴重だったため、少ない油で焼いていたためだそうです。

22	金	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 具だくさんみそ汁	ベーコン 牛乳 鶏肉 青大豆 寒天 ちくわ 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 白菜 なめこ えのきたけ 長ねぎ	758	32.4	22.6	3.0
25	月	米粉めん	飲む ヨーグルト (プレーン)	かきたま汁 おかかあえ 根々スナック	飲むヨーグルト かまぼこ 油揚げ 卵 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	大根 えのきたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう れんこん	800	32.8	15.0	2.3
26	火	ごはん	牛乳	ポーク焼売 切干大根のカレー炒め 五目マーボー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ ツナ みそ	米 小麦粉 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 パン粉 ラード	玉ねぎ にんにく にんじん 切干大根 キャベツ しょうが 長ねぎ 白菜 かぼちゃ	857	33.4	24.2	2.3
27	水	ごはん	牛乳	手作り玉子焼き こんにゃくサラダ もずくのみそ汁	牛乳 ツナ チーズ 卵 豆腐 もずく みそ	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	ほうれん草 サラダこんにゃく ブロッコリー コーン にんじん 白菜 長ねぎ	750	29.2	23.0	2.2

☆キラッと新潟米☆地場もん献立 新潟県の取組です。日本一の米どころである新潟県。その美味しいごはん、ごはんに合う地元の食材（幻魚・塩こうじ・野菜）を組み合わせました。新潟、上越の食のおいしさを感じてほしいと思います。

28	木	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆ 地場もん献立】 幻魚の天ぷら 塩こうじ和え 名立野菜と車麩のみそ汁	牛乳 げんぎょ 青大豆 油揚げ みそ	米 でんぷん 小麦粉 マヨネーズ 米油 ごま油 ふ	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 白菜 長ねぎ	764	22.4	24.5	2.0
29	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズ焼き じゃがいものきんぴら 和風カレースープ	牛乳 ちくわ チーズ ツナ 厚揚げ	米 マヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖 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 玉ねぎ 大根	807	28.7	24.8	2.5