令和5年　11月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大島小学校〕上越市教育委員会

日	曜	献立名 主食	献立名 飲み物	献立名 おかず	使用材料名 血や肉になるもの	使用材料名 熱や力になるもの	使用材料名 体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
1	水	【ふるさと】 ごはん	牛乳	ふっカツ おおしまやさいのだしひたし めぎすのつみれじる	牛乳　豆腐 みそ　大豆ペースト めぎす　あじ（つみれ）	米　砂糖　油 さといも　片栗粉（つみれ） 車麩　パン粉　小麦粉　米粉 （車麩カツ）	キャベツ　だいこん　カリフラワー にんじん　はくさい　えのきたけ 長ねぎ　ブロッコリー	612	22.9	17.0	1.6
2	木	ごはん	牛乳	ポークシュウマイ ちゅうかサラダ マーボーあつあげ	牛乳　厚揚げ 豚肉　みそ 鶏肉　大豆　ほたて貝 （シュウマイ）	米　油　ごま油　片栗粉 ごま　砂糖 小麦粉　ラード（シュウマイ）	もやし　きゅうり　きくらげ　にら コーン　長ねぎ　にんじん だいこん　たけのこ　干ししいたけ しょうが　にんにく　たまねぎ	635	26.5	18.6	1.7
6	月	ごはん	牛乳	セルフそぼろのっけチャイナどん シャキシャキサラダ ごもくスープ	牛乳　豚肉 なると　豆腐	米　油 砂糖　じゃがいも アーモンド	にんにく　しょうが　長ねぎ 赤ピーマン　ピーマン　黄ピーマン 橙ピーマン　枝豆　チンゲン菜 きゅうり　はくさい　にんじん もやし　メンマ　干ししいたけ	632	24.9	19.7	2.1
7	火	ごはん	牛乳	みそだいず いそマヨあえ おでんふうに	牛乳　大豆　みそ　のり ちくわ　厚揚げ うずら卵　昆布 さつまあげ　豆腐 大豆（がんも）	米　片栗粉　油 砂糖　ごま ノンエッグマヨネーズ 米粉（がんも）	ほうれん草　キャベツ　もやし だいこん　にんじん　こんにゃく	665	24.9	23.3	1.9
8	水	こめこめん	牛乳	カレーなんばんじる ツナサラダ さつまいもとりんごに	牛乳　豚肉 ツナ	米粉麺　カレールウ 片栗粉　油　砂糖 さつまいも	にんじん　たまねぎ　はくさい しめじ　長ねぎ　キャベツ きゅうり　コーン　りんご　レモン汁	674	28.9	13.5	2.1
9	木	ごはん	牛乳	しろみざかなのレモンソース いなりあえ だいこんのみそしる	牛乳　ほき　油揚げ 豆腐　わかめ　みそ 大豆ペースト	米　米粉 片栗粉　油 砂糖　ごま	しょうが　レモン汁　キャベツ もやし　小松菜　にんじん だいこん　長ねぎ	609	25.6	18.3	2.0
10	金	ごはん	牛乳	がんものふくめに うめこんぶあえ かきたまみそしる	牛乳　昆布　みそ 豆腐　卵　大豆ペースト 豆腐　大豆（がんも）	米　砂糖 片栗粉　じゃがいも 米粉（がんも）	もやし　にんじん　ほうれん草 きゅうり　赤しそ　えのきたけ 長ねぎ	613	23.2	19.4	2.0
13	月	ごはん	牛乳	とりのみそやき ごまあえ けんちんじる ヨーグルト	牛乳　鶏肉 みそ　豆腐 打ち豆　ヨーグルト	米　砂糖 ごま　さといも ごま油	もやし　にんじん　ほうれん草 だいこん　ごぼう　しめじ こんにゃく　さやえんどう	683	27.0	23.2	1.7
15	水	うどん	牛乳	ごもくじる だいがくいも ふうみあえ	牛乳　豚肉 油揚げ　かまぼこ	うどん　さつまいも 油　砂糖　黒ごま	にんじん　たまねぎ　はくさい 長ねぎ　キャベツ　小松菜 干ししいたけ だいこん なす すいかれんこん しょうが しそ (福神漬)	696	22.3	15.4	2.5
16	木	ごはん	牛乳	さばのみそに いろどりあえ さわにわん	牛乳　さば みそ　鶏肉　卵	米　砂糖 ごま　片栗粉　油	しょうが　キャベツ　ほうれん草 にんじん　だいこん　しらたき ごぼう　たけのこ　さやえんどう 干ししいたけ	662	25.4	24.2	1.8
17	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツのクリームソース ほうれんそうのソテー はくさいとにくだんごのスープ	牛乳　卵　鶏肉 豚肉　大豆（肉団子）	米粉パン　砂糖　油 春雨　ホワイトルウ 片栗粉（オムレツ） ラード（肉団子）	りんご　たまねぎ　マッシュルーム ほうれん草　キャベツ　コーン はくさい　にんじん　長ねぎ	616	26.9	22.8	2.9
20	月	【食育の日】 ごはん	牛乳	さんぞくやき キャベツサラダ しみだいこんのにもの	牛乳　鶏肉 さつま揚げ	米　片栗粉 油　さといも　砂糖	しょうが　にんにく　キャベツ にんじん　コーン　干し大根 たけのこ　れんこん　干ししいたけ こんにゃく　さやえんどう	682	23.9	21.6	1.9
21	火	ごはん	牛乳	さけのちゃんちゃんやき あまずあえ とりごぼうじる	牛乳　さけ　みそ わかめ　鶏肉 大豆ペースト	米　バター 砂糖　さといも	キャベツ　たまねぎ　ピーマン コーン　もやし　きゅうり みかん　だいこん　にんじん ごぼう　長ねぎ	622	26.8	19.0	2.0
22	水	ごはん	牛乳	ぶたにくときのこの ガーリックいため ダブルポテトサラダ ちゅうかふうたまごスープ	牛乳　豚肉　チーズ 豆腐　卵	米　砂糖 油　じゃがいも ごま油　さつまいも ノンエッグマヨネーズ 片栗粉	たまねぎ　エリンギ　えのきたけ しめじ　しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり　にんじん はくさい　たけのこ　ほうれん草 長ねぎ	698	28.0	24.4	1.9
24	金	ココア あげパン	牛乳	ひじきサラダ じゃがいものトマトにこみ チーズ	牛乳　ひじき　ツナ 豚肉　チーズ 白いんげん豆	パン　油 砂糖　じゃがいも	キャベツ　にんじん　コーン にんにく　たまねぎ　トマト ブロッコリー	636	26.1	23.8	1.8
27	月	さつまいも ごはん	牛乳	あつあげのしおそぼろあんかけ いとかまあえ わかめのみそしる	牛乳　厚揚げ　鶏肉 かまぼこ　わかめ　みそ 大豆ペースト	米　さつまいも 油　砂糖　片栗粉　ごま	もやし　にんじん　なめこ だいこん　はくさい　長ねぎ ほうれん草	615	23.5	18.6	2.2
28	火	ごはん	牛乳	いわしのかばやき コンコンきんぴら もずくとたまごのスープ	牛乳　いわし　片栗粉 さつま揚げ　もずく 豆腐　卵	米　油　砂糖 片栗粉　ごま	れんこん　ヤーコン　にんじん こんにゃく　小松菜　さやいんげん 長ねぎ　えのきたけ	652	27.0	22.7	1.9
29	水	むぎごはん	牛乳	チキンカレー あおだいずサラダ みかん	牛乳　鶏肉　青大豆	米　麦 油　じゃがいも オリーブ油　カレールウ アーモンド	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　しめじ　りんご キャベツ　きゅうり　コーン みかん	676	22.4	19.1	2.4
30	木	ごはん	牛乳	さといもとぶたにくの あまからいため のりずあえ みそしる	牛乳　豚肉　のり　豆腐 みそ　大豆ペースト	米　油　さといも 砂糖　ごま	こんにゃく　もやし　さやいんげん にんじん　だいこん　ほうれん草 はくさい　えのきたけ　長ねぎ	616	23.8	18.8	1.8

一食平均エネルギー：647 Kcal　　たんぱく質：25.3 g　　脂質：20.2 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。ご了承ください。