令和8年　11月分

学 校 給 食 献 立 表

〔城西中学校〕上越市教育委員会

日	曜	献立名 主食	飲み物	おかず	使用材料名 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	エネルギー Kcal	たん白質 g
2	月	ゆでうどん	牛乳	和風汁　肉詰めいなり れんこんのツナマヨあえ	牛乳　なると　わかめ 油揚げ　豚肉　鶏肉 大豆　ツナ	うどん　肉詰めいなり 小麦粉　でん粉　砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん　たまねぎ　はくさい えのきたけ　長ねぎ　玉ねぎ れんこん　キャベツ　ほうれん草	765	28.2
4	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き コーンおひたし　里いもおでん	牛乳　いわし　厚揚げ ちくわ	米　じゃがいも　米粉 水あめ　なたね油　米油 ごま油　里いも	しょうが　キャベツ　にんじん ほうれん草　コーン だいこん　こんにゃく	743	26.5
5	木	米粉のアップルチップパン	牛乳	上越産大豆入りコロッケ ブロッコリーのサラダ 秋野菜と肉団子の具だくさんスープ	牛乳　大豆　豚肉　鶏肉	こめ粉パン　じゃがいも パン粉　小麦粉　米油 でん粉　水あめ	りんご　玉ねぎ　もやし ブロッコリー　にんじん コーン　たまねぎ だいこん　はくさい	765	29.2
6	金	ごはん	牛乳	ホッケのカレーてり焼き 昆布あえ　すき焼き煮	牛乳　ほっけ　昆布 豚肉　焼き豆腐	米　米油　麩　砂糖	しょうが　にんじん　もやし ほうれん草　はくさい しらたき　えのきたけ　長ねぎ	727	36.7
9	月	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメン 根菜のかりんとうあげ ブロッコリーの香味あえ	牛乳　豚肉　わかめ	中華めん　米油 さつまいも　でん粉 黒砂糖　ごま油	メンマ　たまねぎ　にんじん コーン　ほうれん草 長ねぎ　れんこん ブロッコリー　キャベツ	775	29.3
10	火	麦ごはん	牛乳	秋味チキンカレー キャベツとハムのレモン麹サラダ 角チーズ	牛乳　鶏肉　大豆　ハム チーズ	米　精麦　米油 じゃがいも　さつまいも カレールウ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　しめじ　キャベツ ブロッコリー　レモン	825	27.3
11	水	ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き ちゃんちゃん野菜だれ いももち汁	牛乳　鮭　味噌　厚揚げ	米　米油　砂糖 でん粉　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　キャベツ コーン　だいこん　ごぼう 長ねぎ	768	30.4
12	木	ごはん	牛乳	ぎょうざ ほうれん草の中華風サラダ かんずり麻婆豆腐	牛乳　豚肉　鶏肉　大豆 豆腐　味噌	米　ラード　小麦粉 大豆油　砂糖　春雨 ごま油　米油　でん粉	キャベツ　玉ねぎ　にら しょうが　にんじん　ほうれん草 にんにく　たまねぎ　長ねぎ	787	29.7
13	金	ごはん	牛乳	**【減塩の日・旨味】**さばのみそ煮 ひじきとコーンのごま酢あえ 沢煮椀　ルレクチェゼリー	牛乳　鯖　味噌　ひじき 豚肉　糸かまぼこ	米　砂糖　ごま油 ごま	だいこん　しょうが　キャベツ にんじん　コーン　しらたき 切干大根　えのきたけ さやえんどう　なし	785	33.8
16	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨ焼き れんこんのシャキシャキ炒め 厚揚げともずくのみそ汁	牛乳　ししゃも　豚肉 ちくわ　厚揚げ　もずく 大豆　味噌	米 ノンエッグマヨネーズ 米油　砂糖　じゃがいも	にんじん　れんこん　こんにゃく さやいんげん　たまねぎ	774	31.5
17	火	ごはん	牛乳	**【ふるさと献立：新米】** 厚焼き玉子　セルフきりざい おかず豚汁	牛乳　卵　納豆　豚肉 豆腐　大豆　味噌	米　砂糖　ごま油 米油　さつまいも	たくあん　野沢菜　にんじん しょうが　ごぼう　たまねぎ だいこん　長ねぎ	797	31.4
18	水	音楽祭 給食なし							
19	木	コッペパン	牛乳	セルフのチリコンカンサンド ブロッコリーとツナのサラダ 白菜のポトフ	牛乳　豚肉　大豆 青大豆　いんげん豆 金時豆　ツナ ウインナー	パン　米油　米パン粉 じゃがいも	たまねぎ　ピーマン　トマト にんじん　キャベツ ブロッコリー　はくさい	735	34.6
20	金	ごはん	牛乳	**【食育の日：和食文化】** 鶏の塩昆布から揚げ なめたけあえ 車麩と打ち豆のみそ汁	牛乳　鶏肉　昆布 厚揚げ　打ち豆　大豆 味噌	米　米粉　でん粉 米油　じゃがいも　麩	しょうが　にんじん　もやし ほうれん草　なめたけ だいこん　長ねぎ	832	32.7
24	火	麦ごはん	牛乳	きのこの米粉ハヤシライス こんにゃくと海藻のツナサラダ ヨーグルト	牛乳　豚肉　茎わかめ ツナ　ヨーグルト （脱脂粉乳　ゼラチン）	米　精麦　米油 じゃがいも　ハヤシルウ 米粉　ごま油　砂糖	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　しめじ　エリンギ セロリー　トマト　こんにゃく キャベツ　コーン	780	26.5
25	水	ごはん	牛乳	**【キラっと新潟米☆地場もん献立】** さめの米粉あげ　ごまケチャップソース 塩こうじキャベツ 秋野菜の酒かす汁	牛乳　さめ　油揚げ 味噌	米　米粉　でん粉 米油　砂糖　ごま ごま油　じゃがいも	しょうが　にんにく　キャベツ もやし　にんじん　だいこん はくさい　しめじ　長ねぎ	799	28.5
26	木	ごはん	牛乳	セルフの豚豆丼　のり酢あえ 里いもとなめこのみそ汁	牛乳　豚肉　大豆 味噌　のり　厚揚げ わかめ	米　米油　砂糖 でん粉　里いも	しょうが　にんにく　たまねぎ メンマ　にら　にんじん キャベツ　ほうれん草　はくさい なめこ　長ねぎ	740	31.9
27	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース ちくわとしらたきのつるつる炒め 水菜のみそかき卵汁	牛乳　鶏肉　豚肉 ちくわ　豆腐　卵 味噌　大豆	米　ラード　砂糖 でん粉　米油	玉ねぎ　だいこん　にんじん キャベツ　しらたき　ほうれん草 たまねぎ　えのきたけ　水菜	763	30.4
30	月	ソフトめん	はっこう乳プレーン	キムチスープ　ローストおさつ 切り干し大根とツナのナムル	はっこう乳　豚肉 豆腐　昆布　味噌 ツナ	ソフトめん　砂糖　米油 さつまいも　ごま油	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　しめじ　はくさい だいこん　長ねぎ にら　切干大根　ほうれん草	752	29.9

一食平均エネルギー：773 Kcal　　たんぱく質：30.5 g　　脂質：20.6 g　　食塩：2.5 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。



食育ピクトグラム

【食育の日献立～和食文化を伝えよう～】
毎年11月24日は和食の日です。だしやうま味を効かせた和食メニューを味わいます。
【ふるさと献立：新米】
上越産の新米（つきあかり）と厚焼き玉子、きりざい、おかず豚汁の相性を楽しみます。
【減塩の日献立：うま味】
さば節、煮干し、野菜、きのこなどのうま味がたっぷりな「沢煮椀」を味わいます。



上越市食育推進キャラクター
もぐもぐジョッピー