令和8年　11月分

学　校　給　食　献　立　表

〔柿崎中学校〕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	ごはん	牛乳	キャベツメンチカツ のり酢あえ たまごスープ	牛乳　ぶたにく とりにく　ツナ　のり とうふ　たまご	こめ　パンこ　さとう こむぎこ　あぶら かたくりこ	キャベツ　たまねぎ　ほうれんそう もやし　にんじん えのきたけ　チンゲンサイ	827	30.7
4	水	ごはん	牛乳	鯖のみそ煮 ひじきとほうれん草のごまサラダ 里芋のほっこり汁	牛乳　さば　みそ ひじき　あつあげ	こめ　さとう　ごまあぶら ごま　さといも	しょうが　キャベツ　ほうれんそう コーン　だいこん　にんじん ごぼう　まいたけ　こんにゃく	781	27.8
5	木	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め ローストスイートポテト 大根となめこのみそ汁	牛乳　ぶたにく とうふ　みそ だいず	こめ　あぶら　さとう かんてん　さつまいも	たまねぎ　ピーマン　しょうが だいこん　にんじん なめこ　ながねぎ	803	28.8
6	金	ごはん	牛乳	**【いい歯の日】** めぎすと大豆のカレー揚げ 切干大根の中華あえ かみかみ五目スープ	牛乳　めぎす だいず　ぶたにく くきわかめ　こうやどうふ	こめ　かたくりこ　あぶら さとう　ごまあぶら ごま　じゃがいも	きりぼしだいこん　にんじん もやし　こまつな　たまねぎ ごぼう　ながねぎ	748	31.6
9	月	ごはん	牛乳	たらの甘酒みそ焼き じゃがいものきんぴら 白菜のかき玉みそ汁	牛乳　たら　みそ ぶたにく　あつあげ だいず　たまご	こめ　じゃがいも あぶら　さとう	にんじん　こんにゃく さやいんげん　はくさい たまねぎ　ながねぎ	702	36.0
10	火	**給食なし**							
11	水	ごはん	牛乳	**【キラッと新潟米☆地場もん献立】** 鶏肉の唐揚げかんずりソース れんこんサラダ 季節野菜と麩の塩こうじ入りみそ汁	牛乳　とりにく あぶらあげ　みそ	こめ　かたくりこ こめこ　あぶら さとう　ふ　さといも	ながねぎ　れんこん　キャベツ きゅうり　コーン　だいこん にんじん　はくさい	736	29.7
12	木	ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース おからポテトサラダ 大コーンスープ	牛乳　とりにく ぶたにく　だいず　おから ツナ　ベーコン	こめ　あぶら さとう　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ　しめじ　えのきたけ にんじん　きゅうり　だいこん ブロッコリー　コーン	789	27.8
13	金	ごはん	牛乳	白身魚のレモンソース おあげあえ 豆腐のみそ汁	牛乳　メルルーサ あぶらあげ　とうふ わかめ　みそ　だいず	こめ　かたくりこ あぶら　さとう　ごま	レモン　はくさい　もやし にんじん　だいこん　ながねぎ	702	29.8
16	月	ごはん	乳飲料 いちご味	秋野菜たっぷりカレー 茎わかめのサラダ	にゅういんりょう ぶたにく　くきわかめ	こめ　さつまいも あぶら　カレールウ	たまねぎ　にんじん　れんこん しめじ　まいたけ　しょうが にんにく　きゅうり もやし　コーン	704	20.5
17	火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2個) もやしのナムル ジャージャン豆腐	牛乳　ぶたにく とりにく　あつあげ みそ	こめ　こむぎこ さとう　ごまあぶら あぶら　かたくりこ	キャベツ　たまねぎ　にら しょうが　もやし　にんじん ほうれんそう　たけのこ　ながねぎ しいたけ　にんにく	772	30.1
18	水	コッペパン	牛乳	みかんジャム さくさくフレークチキン コーンサラダ 秋のミネストローネ	牛乳　とりにく ベーコン	パン　みずあめ　さとう ノンエッグマヨネーズ パンこ　コーンフレーク あぶら　じゃがいも マカロニ	みかん　キャベツ　にんじん ブロッコリー　コーン　だいこん たまねぎ　しめじ　トマト	790	33.2
19	木	ごはん	牛乳	がんもの含め煮(2個) 小松菜のごまネーズあえ もずくのかき玉汁	牛乳　がんも ちくわ　もずく たまご	こめ　さとう ノンエッグマヨネーズ ごま　かたくりこ	こまつな　はくさい　にんじん だいこん　えのきたけ　ながねぎ	810	28.4
20	金	ごはん	牛乳	**【減塩の日】** ホキフライのごまケチャップソース こんにゃくとわかめのサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳　ホキ あおだいず　わかめ あつあげ　みそ　だいず	こめ　パンこ　こむぎこ あぶら　さとう ごま　さつまいも	こんにゃく　キャベツ　にんじん ごぼう　はくさい　ながねぎ	803	28.4
24	火	ごはん	牛乳	**【食育の日：和食文化をつたえよう】** 鮭のもみじ焼き ブロッコリーの昆布あえ だし香る秋野菜みそ汁	牛乳　さけ しおこんぶ　とうふ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら　さといも	にんじん　ブロッコリー　キャベツ だいこん　にんじん こんにゃく　ながねぎ	706	31.6
25	水	米粉 アップルパン	牛乳	オムレツ 切干ナポリタン さつまいもの豆乳クリームシチュー	牛乳　たまご ウインナー　とうにゅう	こめこパン　さとう あぶら　さつまいも しろいんげん　こめこ	りんご　きりぼしだいこん にんじん　たまねぎ　ピーマン コーン　さやいんげん	868	34.0
26	木	ごはん	牛乳	きんぴら肉だんご(2個) ビーフンソテー 中華豆腐スープ ぶどうゼリー	牛乳　とりにく だいず　ぶたにく ベーコン　とうふ かまぼこ	こめ　ごま　さとう あぶら　ビーフン ごまあぶら　ぶどうゼリー	ごぼう　たまねぎ　にんじん りんご　にんにく　しょうが キャベツ　ピーマン　えのきたけ もやし　チンゲンサイ	725	25.0
27	金	ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き(2尾) 小松菜のいろどりサラダ 変わり肉じゃが	牛乳　ししゃも たまご　ぶたにく あつあげ　みそ	こめ　ごま　あぶら さとう　じゃがいも	こまつな　キャベツ　にんじん たまねぎ　ごぼう こんにゃく　さやいんげん	732	31.4
30	月	ごはん	牛乳	**【ふるさと献立】** 車麩のカツ 大豆のサラダ 粕汁	牛乳　だいず ツナ　ぶたにく みそ	こめ　ふ　パンこ あぶら	キャベツ　きゅうり　コーン だいこん　にんじん　ごぼう しめじ　はくさい　こんにゃく	700	25.2

一食平均エネルギー：761 Kcal　　たんぱく質：29.4 g　　脂質：22.6 g　　食塩：2.4 g

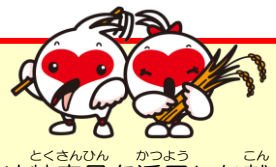
☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

★今月の地場産
- だいこん
- さつまいも

今月の食育の日

11 和食文化を伝えよう

～キラッと新潟米☆地場もん献立～



11日の献立は、新潟県のおいしいお米に合う、地場産物や特産品を活用した献立です。この取組は、11月中に、県内各地の学校で行われます。身近で作られる食材や産物を味わうことで、自分の住んでいる地域の良さを再発見しましょう。