

11/7 いい歯の日こんだて

11月8日は「い(1) い(1) は(8)」
の語呂合わせで「いい歯の日」です！歯を強くする
カルシウム豊富な食品

11/22 食育の日 長野県

長野県の郷土料理「山賊焼き」

長野県のご当地唐揚げです！
山賊は「人からものを取り上げる」ことから、
「鶏(とり)揚げる」に転じて、唐揚げを山賊
焼きと名付けたといわれています。

令和6年 11月分

学 校 給 食 献 立 表

〔板倉中学校〕上越市教育委員会

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(1.2群)	熱や力になるもの(5.6群)	体の調子を整えるもの(3.4群)		
1 金	アップル 米粉パン	牛乳	カレーブルスト(2本) さつまいもとブロッコリーの ゴマドレサラダ 秋のミネストローネ	牛乳 チキンウインナー ベーコン 白いんげん豆 みそ	こめ粉パン 砂糖 さつまいも ごま ごま油 米油	りんご キャベツ ブロッコリー コーン にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 はくさい トマト パセリ	833	33.2
5 火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨコーン焼き(2本) にんじんのツナ炒め いも煮汁	牛乳 ちくわ ツナ 豚肉	米 ノイックマネズ 米粉 米油 里いも 砂糖	クリームコーン にんじん もやし さやいんげん しらたき 白菜 まいたけ 長ねぎ	747	27.9
6 水	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2こ) 青菜の昆布和え 五目マーボースープ	牛乳 豚肉 鶏肉 昆布 大豆 厚揚げ みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぶん 米油 じゃがいも 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんじん もやし 小松菜 コーン にんにく はくさい 長ねぎ	811	29.0
7 木	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 わかめ みそ	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま ごま油	長ねぎ 切干大根 ほうれん草 にんじん もやし はくさい えのきたけ	793	33.4
8 金	大根菜 めし	牛乳	照り焼きチキン 花野菜サラダ コンソメスープ お米の豆乳パバロア	かつお節 牛乳 鶏肉 ちくわ ベーコン 豆乳	米 発芽玄米 ごま油 砂糖 ごま 米油 じゃがいも 水あめ 米粉	大根菜 しょうが ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン 玉ねぎ 大根 にんじん ほうれん草 みかん	757	31.8
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 豆腐 油揚げ 大豆	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	えのきたけ にんじん キャベツ にんにく ほうれん草 もやし コーン 長ねぎ	741	36.0
12 火	玄米ごはん	牛乳	冬野菜のカレー 秋の森のサラダ	牛乳 豚肉 大豆 かまぼこ 青大豆	米 発芽玄米 米油 じゃがいも カレールウ 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 はくさい かぼちゃ エリンギ ブロッコリー キャベツ	769	24.6
13 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 ノイックマネズ ごま油 米油 里いも 砂糖 でんぶん	にんじん キャベツ もやし ほうれん草 福神漬け 玉ねぎ 大根 さやいんげん しょうが	832	35.6
14 木	ごはん	牛乳	手作り豆腐ハンバーグ 切り干し大根の炒り煮 もずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 おから ひじき 高野豆腐 ちりめんじゃこ なんと もずく みそ 大豆	米 米パン粉 でんぶん ごま ごま油 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ れんこん しょうが 切干大根 にんじん しらたき さやいんげん はくさい 長ねぎ	735	28.2
15 金	コッペパン	牛乳	さといものミートグラタン こんにやくサラダ かぼちゃと白菜の クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆乳シュレッド わかめ ツナ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン 米油 里いも 砂糖 ごま油 ごま 米粉	玉ねぎ サラダこんにやく コーン もやし にんじん エリンギ かぼちゃ はくさい	753	31.4
18 月	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ いそあえ さといもいなか汁	牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 鶏肉 ツナ のり さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 でんぶん 砂糖 米油 さといも	にんじん えのきたけ しょうが ほうれん草 もやし 大根 大根菜 はくさい ごぼう 長ねぎ	753	31.8
19 火	ごはん	牛乳	あじのごまマヨ焼き 和風ツナポテトサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳 あじ みそ ツナ 鶏肉	米 ノイックマネズ ごま 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	にんじん ほうれん草 ごぼう こんにやく 干ししいたけ 大根 大根菜 小松菜	768	35.0
20 水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 厚揚げとキャベツのそぼろ炒め 秋鮭のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 さけ みそ	米 米油 砂糖 でんぶん 大豆油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ 大根 えのきたけ	758	31.2
21 木	ゆで中華麺 マスカット	発酵乳 マスカット	五目あんかけラーメン のり酢あえ 甘辛さつまいも	発酵乳 豚肉 ツナ のり	中華麺 水あめ 米油 でんぶん ごま油 さつまいも 砂糖	マスカット果汁 しょうが にんにく メンマ にんじん 干ししいたけ 玉ねぎ はくさい 長ねぎ もやし ほうれん草 レモン汁	736	28.1
22 金	キムタク ごはん	牛乳	【食育の日献立:長野県】 山賊焼き 伊那市の寒天サラダ 具だくさんみそ汁	豚肉 牛乳 鶏肉 青大豆 寒天 ちくわ みそ	米 発芽玄米 ごま油 でんぶん 米粉 米油 じゃがいも	キムチ たくあん さやいんげん にんにく しょうが コーン キャベツ にんじん はくさい えのきたけ なめこ 長ねぎ	813	31.6
25 月	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 塩こうじ	米 でんぶん 米油 砂糖 じゃがいも ごま	玉ねぎ しめじ れんこん キャベツ ほうれん草 大根 にんじん はくさい ブロッコリー トマト	771	27.0
26 火	ごはん	牛乳	オムレツのチリソースかけ 大根の風味漬け 八宝菜 プリン	牛乳 豚肉 なんと	米 ごま油 砂糖 ごま 米油 でんぶん	長ねぎ キャベツ 大根 赤しそ にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ メンマ 干ししいたけ はくさい 小松菜 トマト	768	26.9
27 水	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 げんぎよの天ぷら(2尾) 塩こうじ和え ふるさとの恵みたっぷりみそ汁	牛乳 げんぎよ 絹ごし豆腐 青大豆 豆腐 油揚げ 大豆 みそ 塩こうじ	米 でんぶん 米粉 ノイックマネズ 米油 ごま油	キャベツ もやし 小松菜 にんじん 大根 はくさい ブロッコリー 長ねぎ	809	29.1
28 木	米粉めん	牛乳	きのこうどん汁 おかか和え 根タスナック	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと 昆布 かつお節 大豆 青のり	米粉めん でんぶん さつまいも 米油	大根 玉ねぎ にんじん えのきたけ なめこ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし ごぼう れんこん	802	33.2
29 金	ごはん	牛乳	厚揚げのおろしだれ(2こ) 茎わかめの五目さんびら 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 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 でんぶん 米油 ごま油 さつまいも ごま	大根 しょうが にんじん こんにやく 切干大根 さやいんげん 玉ねぎ れんこん ごぼう えのきたけ 長ねぎ	785	29.0

一食平均エネルギー: 777 Kcal

たんぱく質: 30.7 g

脂質: 21.6 g

食塩: 2.5 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により、急遽献立を変更する場合があります。