

11月献立予定表

2024.11 新発田市学校給食川東共同調理場

日	こんだて			主な材料						栄養価		給食予定				
	主食	おかず	のみもの	あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		ましろ おもにエネルギーになる		上段：小学校						
				たんばく質		ミネラル(無機質)		ビタミン		炭水化物			脂質		下段：中学校	
				1群：肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群：牛乳・海 藻・乳製品・小魚	3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	5群：穀類・いも 類・砂糖	6群：油・種実類	エネルギー kcal	たんばく 質					
1 金	ごはん	しろみざかなのねぎソースがけ のりナッツあえ みそけんちんじる	牛乳	たら あつあげ あ やめみそ	のり 牛乳	にんじん こま つな	ながねぎ しょうが キャ ベツ ごぼう だいこん	こめ かたくりこ さとう じゃがい も こんにゃく	あぶら ごまあ ぶら アーモン ド	605 750	23.4 27.7	竹俣特支高2なし				
5 火	ごはん	きびなごかりかりフライ チーズいりきりざい すきやきふうに	牛乳	なっとう ぶたに く やきどうふ	きびなご チーズ 牛乳	こまつな にん じんのざわな	しょうが たくあん はく さい えのきたけ しいた け ながねぎ	こめ じゃがいも こめこ しらたき さとう	あぶら ごま	600 753	24.7 30.7					
6 水	コッペパン	チリコンカン すがたにりんごとフルーツのゼリーあえ やさいたっぷりたまごスープ	牛乳	ぶたにく だいす だいすミート ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマ ト	にんにく たまねぎ パイ ン みかん ぶどう すが たにりんご はくさい	パン さとう じゃがいも かた くりこ	あぶら	597 758	25.3 31.5					
7 木	ごはん	メンチカツ きりほしだいこんのごますあえ あつあげのみそしる	牛乳	ぶたにく とり く ツナ あつ あげ あやめみそ だいす	わかめ 牛乳	にんじん こま つな	きりほしだいこん もやし たまねぎ ながねぎ	こめ さとう か たくりこ こむぎ こ パンこ じゃ がいも	あぶら ごまあ ぶら ごま	658 798	22.9 27.2					
8 金	マーボーどん (むぎごはん)	(マーボーどんのぐ) ツナこんにゃくサラダ 中竹のみヨーグルト	牛乳	ぶたにく どう ふ だいすミート あやめみそ ツナ	牛乳 中竹の みヨーグルト	にんじん なら	しょうが にんにく たけ のこ しいたけ ながねぎ もやし きゅうり コー ン	こめ むぎ さとう かたくりこ こんに ゃく	あぶら ごまあ ぶら ごま	653 757	26.4 31.1					
11 月	ごはん	さばのみそに ブロッコリーとさつまいものサラダ さわにわん	牛乳	さば みそ ぶた にく かまぼこ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ ごぼう えのき たけ だいこん たけのこ	こめ さつまいも さとう はるさめ	アーモンド あ ぶら	621 803	24.5 30.8					
12 火	ごはん	チキンたれカツ カレーもやし ぶたごぼうじる みかん	牛乳	とりにく ぶたに く どうふ	牛乳	にんじん こま つな	もやし ごぼう だいこん ながねぎ みかん	こめ パンこ こ むぎこ さとう じゃがいも こんに ゃく	あぶら	607 743	24.8 29.7	川東小学校リク エストこんだて				
13 水	ソフトめん	ミートソース コロコロポテトサラダ ようなしゼリー	牛乳	ぶたにく あおだ いず あやめみそ だいすミート	牛乳	にんじん トマ ト	にんにく しょうが たま ねぎ セロリー マッシュ ルーム コーン きゅうり ようなし	ソフトめん プラ ウンルウ じゃが いも さとう	あぶら	686 826	27.0 32.6					
14 木	ごはん	しろみざかなのたつたあげ はるさめのいためもの たまごコンスープ	牛乳	たら ぶたにく あおだいず どうふ たまご	牛乳	にんじん こま つな	しょうが にんにく たま ねぎ たけのこ きくらげ メンマ コーン ながねぎ	こめ はるさめ さ とう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあ ぶら	640 795	27.8 33.4					
15 金	ごはん	ハンバーグきのこソース さつまいものいために たぬきじる	牛乳	とりにく ぶたに く あつあげ さ つまあげ あぶら あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ しょう が だいこん えのきたけ ながねぎ	こめ さとう さつ まいも かたくり こ こんにゃく	あぶら	641 802	23.7 29.0					
18 月	ちゅうかどん (うすらたまごいり) (むぎごはん)	ちゅうかどんのぐ(うすらたまごいり) カレマヨサラダ ミルメーク	牛乳	ぶたにく いか うすらたまご	牛乳	にんじん チンゲ ンツアイ	しょうが にんにく たま ねぎ たけのこ しいたけ もやし たくあん キャベツ きゅうり	こめ むぎ かたく りこ はるさめ さとう	あぶら ごまあ ぶら ノンエッ グマヨネーズ	616 757	24.2 29.4					
19 火	ごはん	いかのいそべフライ ごまあえ 3にもの 中竹のみヨーグルト	牛乳	いか とりにく かまぼこ あつあ げ	あおのり 牛 乳 中竹のみ ヨーグルト	こまつな にん じん	もやし しいたけ ごぼう たけのこ れんこん	こめ パンこ こ むぎこ さとう こんにゃく さとい も	あぶら ごま	605 814	25.8 33.5	食育の日こんだて				
20 水	こくとうコッペパン	オムレツケチャップソース レモンドレッシングサラダ さつまいものさけかすとうにゅうチャウダー	牛乳	たまご ベーコ ン しろいんげん まめ とうにゅう あやめみそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン たまねぎ しめじ コーン	パン くらざとう さとう さつまいも	あぶら ホワイ トルウ	603 762	23.0 28.1					
21 木	ごはん	にしんのてりに くきわかめのアーモンドきんぴら キャベツのみそしる	牛乳	にしん ぶたにく あつあげ あやめ みそ だいす	くきわかめ 牛乳	にんじん さやい んげん	たけのこ えのきたけ キャ ベツ ながねぎ	こめ こんにゃく さとう じゃがい も	あぶら アーモ ンド	620 761	25.0 29.5					
22 金	ごはん	とりにくのすがたにりんごソース のりまめあえ しばたのめぐみじる	牛乳	とりにく あおだ いず しばのうみそ	のり 牛乳	にんじん こまつ な	すがたにりんご キャベツ ごぼう だいこん えのき たけ ながねぎ	こめ さといも し ばたふ かたくり こ	あぶら	621 761	23.1 27.1	竹俣特支なし、 キラッと新潟 米☆地場もん 献立				
25 月	ぎょうざふうあんかけ どん(たまごいり) (むぎごはん)	(ぎょうざふうあんかけどんのぐ) パンチピーンズ ツナポテトサラダ	牛乳	ぶたにく だいす ミート たまご だいす いんげん まめ ツナ	牛乳	なら こまつな にんじん	しょうが にんにく キャ ベツ えのきたけ	こめ むぎ かたく りこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあ ぶら ごま	656 820	25.4 30.8	竹俣特支なし				
26 火	あきのみり カレーライス (むぎごはん)	(あきのみりカレー) かいそうサラダ 中のみオムレツ りんご	牛乳	とりにく だいす 中のみたまご	わかめ ブチ マリン 牛乳	にんじん	にんにく しょうが たま ねぎ れんこん しめじ きゅうり キャベツ コーン りんご	こめ むぎ さつ まいも さといも さとう カレールウ	あぶら ごまあ ぶら ごま	632 867	20.3 28.4					
27 水	こめこめん	とりごぼうじる ちくわのいそべあげ そくせきづけ	牛乳	とりにく あぶら あげ ちくわ	あおさ わか め 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ えのきたけ は くさい ながねぎ	こめこめん こんに ゃく かたくり こ こむぎこ	あぶら ごま	607 752	25.6 31.8					
28 木	ごはん	たまごやき ヤーコンのいそマヨサラダ だいこんのそぼろに	牛乳	たまご かつおぶ し ぶたにく だ いすミート あつ あげ	のり 牛乳	にんじん	ヤーコン キャベツ コーン しょうが だいこん しい たけ	こめ じゃがいも こんにゃく さと う かたくりこ	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	632 779	23.5 28.2					
29 金	ごはん	いわしのもみじに ひじきのいりに さつまじる	牛乳	いわし あぶらあ げ ちくわ だい す とりにく どう ふ あやめみそ	ひじき 牛乳	にんじん さやい んげん	ごぼう だいこん しいた け ながねぎ	こめ しらたき さ とう こんにゃく さつまいも	あぶら	638 782	26.8 32.2					

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※こんだては食材などの都合により変更になることがあります。