

11月の献立予定表

日	こんだて			主な材料						エネルギー (kcal)	給食予定
	主食	おかず	の み もの	あか おもに体を作る		きいろ おもに熱や力になる		みどり おもに体の調子をとのえる			
				たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンCなど		
1 金	ごはん	赤魚の白醤油焼き ごぼうサラダ 実だくさん汁	牛乳	あかつお、あつあげ、 だいず、あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ、ごま	にんじん	ごぼう、キャベツ、きゅう り、とうもろこし、し めじ、はくさい、ねぎ	589 721	
5 火	七葉小学校 リクエスト献立 ごはん	鶏肉の唐揚げ きりざい ワタンスープ いちごクレープ	牛乳	とりにく、なつと う、ぶたにく、だい ず、とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、ワ タンのかわ、さと う、こめこ、みずあ め	あぶら	ごまつな、にんじ ん、チンゲンサイ	だいこん、しょうが、 たくあん、もやし、メ ンマ、ねぎ、いちご、レ モン	727 869	
6 水	パンパン	チーズオムレツ シャキシャキポテトサラダ あさり入りコンソメスープ	牛乳	たまご、チーズ、ツ ナ、ベーコン、あさ り	ぎゅうにゅう	パン、でんぶん、 じゃがいも、さと う	あぶら	にんじん	パイナップル、きゅう り、とうもろこし、た まねぎ、しめじ、はく さい	579 731	加治川小学校 スタディ 給食なし
7 木	ごはん	いわしのもみじ煮 アーモンドびたし みそけんちん汁	牛乳	いわし、とうふ、あや めみそ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶ ん、じゃがいも	アーモンド、あぶ ら	にんじん	だいこん、キャベツ、も やし、ごぼう、こん にやく、ねぎ	607 735	
8 金	新発田産 いっばい献立 ごはん	白身魚の酒粕ソースかけ ヤーコンの和風サラダ 芋煮汁	牛乳	タラ、あやめみそ、か つおぶし、パイオニ アポーク	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、さと う、さといも	あぶら、ごま	にんじん	にんにく、しょうが、 ヤーコン、キャベツ、き ゅうり、ごぼう、こんに やく、しめじ、はくさい、 ねぎ	623 774	
11 月	マーボー丼 (ごはん)	(マーボー丼の具) もやしのナムル さつまいも大福	牛乳	ぶたにく、だいず、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶ ん、さつまいも、も ちこ	あぶら、ごま	にんじん、にら、ほ うれんそう	しょうが、にんにく、 たまねぎ、メンマ、し いたけ、ねぎ、もやし	636 762	
12 火	ごはん	さんまのかば焼き キャベツのごまあえ さつまい	牛乳	さんま、とりにく、 とうふ、あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、さと う、さつまいも	あぶら、ごま	にんじん、ごまつ な	キャベツ、ごぼう、だ いこん、こんにやく、 ねぎ	669 830	
13 水	ソフトめん	ミートソース ブロッコリーとコーンのサラダ りんご	牛乳	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう	ソフトめん、さと う	あぶら	にんじん、トマト、 ブロッコリー	にんにく、しょうが、 たまねぎ、マッシュ ルーム、キャベツ、き ゅうり、とうもろこし、 りんご	638 775	
14 木	ごはん	ますの塩こうじ焼き 磯マヨ和え おでん	牛乳	ます、あおだいず、と うふ、うずらのた まご、ちくわ	のり、こんぶ、ぎゅ うにゅう	こめ、さとう、こん にやく、じゃがい も、でんぶん、こめ こ	ノンエッグマヨ ネーズ、あぶら、ご ま	にんじん	もやし、キャベツ、だ いこん	620 760	
15 金	ごはん	揚げチヂミ きゅうりのうまダレサラダ たまごコーンスープ	牛乳	ぶたにく、とりに く、とうふ、たまご	こんぶ、ぎゅ うにゅう	こめ、こめこ、さと う、かたくりこ、 じゃがいも	あぶら、ごま	にんじん、チンゲ ンサイ	キャベツ、きゅうり、 にんにく、メンマ、き くらげ、とうもろこ し、ねぎ	606 739	
18 月	秋の実りカレーライス (麦ごはん)	(秋の実りカレー) 大根とわかめの中中華サラダ みかん	牛乳	とりにく、ツナ	チーズ、わかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、おおむぎ、さつ まいも、さとう	あぶら、ごま	にんじん、ブロッコ リー	しょうが、にんにく、 たまねぎ、しめじ、パ パイヤ、りんご、レー ズン、だいこん、き ゅうり、みかん	654 812	
19 火	食育の日献立 ごはん	さばのみそ煮 菊のごま酢和え 小煮物	牛乳	さば、みそ、とりに く、かまぼこ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶ ん、さといも	ごま	にんじん、ごまつな、 さやえんどう	もやし、きく、しいた け、ごぼう、れんこん、 こんにやく、たけの こ、なめこ	628 787	七葉中学校 特別支援学級 給食なし
20 水	チーズパン	焼き栗コロッケ 花野菜とツナのサラダ あさり入りミネストローネ	牛乳	ツナ、ベーコン、あ さり、しろいんげ んまめ	チーズ、ぎゅ うにゅう	パン、さとう、じゃ がいも、さつまい も、パンこ、こむぎ こ、みずあめ、でん ぶん	あぶら、くり	ブロッコリー、に んじん、トマト	カリフラワー、とう もろこし、きゅうり、 にんにく、たまねぎ、 だいこん、はくさい	634 828	
21 木	ごはん	ポークしゅうまい(2個) ごまキャベツ 大根のそぼろ煮	牛乳	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、でんぶ ん、さとう、こむぎ こ、みずあめ、じゃ がいも、かたくり こ	あぶら、ごま	にんじん、さやいん げん	しょうが、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 だいこん、しいたけ、 こんにやく	585 742	
22 金	地場もん献立 ごはん	鶏肉の管谷りんごソースかけ のり豆あえ 新発田のめぐみ汁	牛乳	とりにく、あおだい ず、みそ	のり、ぎゅ うにゅう	こめ、さとう、かたく りこ、さといも、しば たふ	あぶら	にんじん、ごまつな	りんご、キャベツ、ご ぼう、だいこん、えの きたけ、ねぎ	613 746	
25 月	きのこハヤシライス (麦ごはん)	(きのこハヤシソース) グリーンサラダ マスカットゼリー	牛乳	ぶたにく、あおだい ず	ぎゅうにゅう	こめ、おおむぎ、じゃ がいも、さとう、み ずあめ	あぶら	にんじん、トマト、ブ ロッコリー	にんにく、たまねぎ、 しめじ、エリンギ、 マッシュルーム、キャ ベツ、きゅうり、ぶど う	668 725	
26 火	ごはん	かぼちゃひき肉フライ 切干大根の炒め煮 もずくのみそ汁	牛乳	ぶたにく、ツナ、あ ぶらあげ、とうふ、だ いず、あやめみそ	もずく、ぎゅ うにゅう	こめ、でんぶん、パン こ、こむぎこ、さと う、じゃがいも	あぶら	かぼちゃ、にんじん、 さやいんげん、ご まつな	きりほしだいこん、 しらたき、たまねぎ、 たくあん、しいたけ、 えのきたけ、ねぎ	649 808	
27 水	米粉めん	和風かけ汁 さつまいもと大豆の揚げがらめ しょうが風味漬け	牛乳	だいず、とりにく、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ、こめん、さつ まいも、さとう	あぶら、ごま	にんじん	キャベツ、もやし、き ゅうり、しょうが、えの きたけ、ごぼう、しい たけ、たけのこ、はく さい、ねぎ	635 771	
28 木	ごはん	豆腐ハンバーグの和風ソースかけ れんこんのしょうゆフレンチ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳	とりにく、とうふ、 あつあげ、あやめ みそ	わかめ、ぎゅ うにゅう	こめ、さとう、でんぶ ん、じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ、しめじ、え のきたけ、れんこん、 キャベツ、とうもろ こし、だいこん、ねぎ	587 722	
29 金	ごはん	春巻き こんにやくサラダ ピリ辛煮込み豆腐	牛乳	ぶたにく、だいず、 とうふ	わかめ、ぎゅ うにゅう	こめ、こむぎこ、み ずあめ、でんぶん、さ とう、はるさめ	あぶら、ごま	にんじん	キャベツ、たまねぎ、し いたけ、きゅうり、とう もろこし、こんにやく、 にんにく、しょうが、メ ンマ、きくらげ、はく さい、ねぎ	664 833	

*太字は郷土料理と新発田産のものを示します。

*魚には骨があります。はしを上手に使うてよくかんで食べましょう。

*物価の変動や気候等により、献立が変更になることがあります。