

令和7年度 11月献立予定表

七葉共同調理場

日曜	献立名	あか おもに体をつくる		おどい おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる		1献†-kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小/中	給食予定等
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質		
		1群：肉・魚・卵・大豆製品	2群：牛乳・海藻・小魚・乳製品	3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	5群：穀類・いも類・豆類	6群：油・種実類		
4火	ごはん					米		620 746	
	いかのいそべあげ	いか	あおのり			パンこ、こむぎこ、でんぷん	あぶら	23.5 28.0	
	アーモンドあえ			ごまつな、にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	17.5 20.1	
	さわにわん	ぶたにく		にんじん、さやえんどう	ごぼう、たけのこ	じゃがいも、はるさめ		1.7 2.2	
	ミルクケーキ		牛乳			さとう			
5水	せわりコッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう	ショートニング	602 768	
	チリドッグ	ウィンナー			しょうが、にんにく、たまねぎ	さとう	あぶら	24.9 31.0	
	フルーツサラダ				なつみかん、パイナップル、キャベツ、きゅうり		あぶら	25.1 30.8	
	とうにゅうコンクリームスープ	ベーコン、しろいんげん、まめ、とうにゅう		にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、とうもろこし	じゃがいも、こめこ	オリーブオイル	2.7 3.8	
	牛乳		牛乳						
6木	ちゅうかどん (ごはん)					米		608 731	
	(ちゅうかどんぐ)	ぶたにく、いか、うずらたまご		にんじん、さやえんどう	しょうが、はくさい、たまねぎ、たけのこ、きくらげ	さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	25.4 30.2	
	ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー、にんじん	キャベツ、レモン	さとう	あぶら	18.8 21.9	
	ヨーグルト		ヨーグルト					1.9 2.3	
	牛乳		牛乳						
7金	ごはん					米		652 788	
	チキンたれかつ	とりにく				パンこ、でんぷん	あぶら	25.3 29.7	
	あおだいずのかみかみあえ	あおだいず		にんじん、ごまつな	キャベツ、たくあん		ノンエッグマヨネーズ	22.3 26.0	いい歯のひこんだて
	わかめのみそしる	あぶらあげ、あやめみそ	わかめ		えのきたけ、もやし、なめこ	じゃがいも		2.5 3.1	
	牛乳		牛乳						
10月	ごはん					米		621 739	
	ぼうぎょうざ	ぶたにく、とりにく		にら	キャベツ、たまねぎ、なめこ、しょうが	パンこ、でんぷん、ごまこ、さとう、おろし	あぶら	20.8 23.8	
	ちゅうかサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、きくらげ	はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま	21.9 24.9	
	どさんこスープ	とりにく、ぶたにく、あやめみそ	わかめ	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、メンマ、とうもろこし、なめこ		ごまあぶら	2.4 2.8	
	牛乳		牛乳						
11火	ごはん					米		609 736	
	さばのしおこうじやき	さば						24.3 28.9	
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん、さやいんげん	ごぼう	こんにゃく、さとう	あぶら、ごま	22.1 25.9	
	きのこじる	どうぶ、あやめみそ			えのきたけ、しめじ、だいこん、なめこ	さといも		2.4 2.9	
	牛乳		牛乳						
12水	ソフトめん					こむぎこ		658 788	
	ツナトマトソース	ツナ、だいず、しろいんげん、まめ		にんじん、トマト、パセリ	にんにく、たまねぎ、セロリ、しいたけ	さとう	あぶら、ブラウnl	25.4 30.3	
	ほそぎりポテトサラダ			にんじん	きゅうり、とうもろこし	じゃがいも	あぶら	17.0 19.8	
	みかん				みかん			2.3 3.2	
	牛乳		牛乳						
13木	ごはん					米		604 740	
	あつあけのにくみそいため	ぶたにく、だいず、あつあけ、あやめみそ		にんじん、さやいんげん	しょうが、たまねぎ	さとう、かたくりこ	あぶら	27.6 33.5	
	コーンおひたし			ごまつな	キャベツ、とうもろこし			19.3 22.8	
	しおちゃんこじる	とりにく、なると		にんじん、にら	だいこん、しいたけ、えのきたけ、はくさい、たまねぎ	でんぷん、さとう		2.3 2.8	
	牛乳		牛乳						
14金	ごはん					米		600 723	
	たまごやき	たまご				さとう、でんぷん		25.5 30.2	
	きりざい	なつとう		ごまつな、にんじん	たくあん			15.7 17.9	
	さつまじる	とりにく、あつあけ、あやめみそ		にんじん	ごぼう、だいこん、しいたけ、なめこ	こんにゃく、さつまいも		2.3 2.8	
	牛乳		牛乳						

日曜	献立名	あか おもに体をつくる		おどい おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる		1献†-kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小/中	給食予定等
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質		
		1群：肉・魚・卵・大豆製品	2群：牛乳・海藻・小魚・乳製品	3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	5群：穀類・いも類・豆類	6群：油・種実類		
17月	わふうカレーあんかけどん (ごはん)					米		657 838	
	(わふうカレーあんかけどんのく)	ぶたにく、あつあけ、だいず		にんじん	しょうが、にんにく、しいたけ、たまねぎ、たけのこ、はくさい、なめこ	かたくりこ	あぶら、カレー、ごまあぶら	24.9 31.5	
	えびしゅうまい	えび、たら			たまねぎ	パンこ、でんぷん、こむぎこ、さとう		22.6 28.2	
	はなやさいのナッツあえ			ブロッコリー	カリフラワー、キャベツ、とうもろこし	ごまあぶら、アーモンド		2.3 3.1	
	牛乳		牛乳						
18火	ごはん					米		615 754	
	いわしのかばやき	いわし				でんぷん、さとう	あぶら	22.3 26.8	
	マヨたくあえ			にんじん	たくあん、キャベツ、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	20.4 24.1	食育の日こんだて
	あきのこにもん	とりにく、かまぼこ		にんじん、さやえんどう	しいたけ、ごぼう、たけのこ	こんにゃく、さといも		2.3 3.0	
	牛乳		牛乳						
19水	こくうアップルコッペパン		だっしふんにゅう			りんご		617 778	
	オムレツのきのこソース	たまご			えのきたけ、しいたけ、マッシュルーム、たまねぎ	さとう、でんぷん		26.1 32.1	
	さつまいもサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	22.6 27.1	
	コンソメスープ	ベーコン、しろいんげん、まめ、あさり		にんじん、パセリ	たまねぎ、キャベツ、セロリ			2.8 3.8	
	牛乳		牛乳						
20木	ごはん					米		677 818	
	さばのみそに	さば、みそ				さとう、でんぷん		27.0 32.7	
	カレーもやし			にんじん、ほうれんそう	もやし			20.4 24.1	川東小リクエストこんだて
	なめこのみそしる	あぶらあげ、あやめみそ			だいこん、なめこ、なめこ	じゃがいも		2.4 2.9	
	ガトーンショゴラ	どうにゅう			さとう、こめこ、でんぷん	あぶら			
21金	ごはん					米		656 799	
	とりにくのあまざけりんごソース	とりにく			りんご	さとう、あまざけ	あぶら	24.6 29.0	キラッと新潟米★地場もんこんだて
	のりずあえ	ツナ	のり	ごまつな、にんじん	もやし、キャベツ			23.2 27.1	
	新発田のめぐみじる	あつあけ、あやめみそ		にんじん	ごぼう、だいこん、はくさい、えのきたけ、なめこ	さつまいも、さけがす		2.0 2.6	
	牛乳		牛乳						
25火	あきのみのりカレーライス (ごはん)					米		701 857	
	(あきのこにもんみのりカレー)	ぶたにく、だいず		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ、りんご	さつまいも、さといも	あぶら、カレー、ごま	20.5 24.4	
	ヤブコンのツナマヨサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ヤブコン	ノンエッグマヨネーズ	19.7 23.7	
	ラフランスゼリー				ラフランス	さとう		2.0 2.4	
	牛乳		牛乳						
26水	こめこめん					こめこ、こむぎこ		664 807	
	アーモンドいりだいがくいも					さつまいも、さとう、くろさとう	あぶら、アーモンド	25.1 30.4	
	こんにゃくサラダ				キャベツ、きゅうり、とうもろこし	こんにゃく、さとう	ごまあぶら、ごま	19.1 22.3	
	きつねうどん汁	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ		にんじん	ごぼう、しいたけ、たけのこ、なめこ			2.9 3.6	
	牛乳		牛乳						
27木	ごはん					米		619 755	
	にくだんご	ぶたにく、			たまねぎ、しょうが	さとう、でんぷん		23.9 28.6	
	はるさめのいためもの	ぶたにく、とりにく、あおだいず		にんじん、ごまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、きくらげ	はるさめ、さとう	あぶら、ごまあぶら	18.1 21.3	
	たまごコーンスープ	どうぶ、たまご			メンマ、とうもろこし、なめこ	じゃがいも、かたくりこ		2.1 2.6	
	牛乳		牛乳						
28金	ごはん					米		610 740	
	さといもコロッケ				たまねぎ	さといも、さとう、パセリ、こむぎこ、でんぷん	あぶら	21.4 25.1	
	あきびたし			ごまつな、にんじん	キャベツ、しめじ	ごま		19.5 22.9	
	とうにゅうなべ	ぶたにく、どうぶ、あやめみそ、どうにゅう		にんじん	ごぼう、だいこん、しいたけ、えのきたけ、なめこ	こんにゃく		1.8 2.2	
	牛乳		牛乳						

※太字は新発田市産の食品です。

※価格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。