

11月の献立予定表

新発田市学校給食紫雲寺共同調理場
令和7年度 11月

日	曜	こ ん だ て			お も な 使 用 食 品						エネルギー
		主 食	のみの	お か す	あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもに熱や力になる		上段：小学校
					たんばく質	カルシウム	カロテン	ビタミンCなど	炭水化物	脂質	下段：中学校
4	火	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き 荳わかめのきんぴら きのこ汁	さば、ぶた肉、とう ふ、あやめみそ	くきわか め、煮干し だし、牛乳	にんじん、さやい んげん	ごぼう、こんにゃく、なめこ、しめ じ、だいこん、 長ねぎ	米、三温糖、さと いも	米油、ごま	611 kcal 741 kcal
5	水	ごはん	牛乳	厚揚げの肉みそ炒め コーンおひたし 塩ちゃんこ汁	ぶた肉、大豆、厚揚 げ、テンメンジャ ン、あやめみそ、と り肉、なると	牛乳	にんじん、えだま め、ほうれんそう、 にら	しょうが、 玉ねぎ 、キャベツ、とう もろこし、だいこん、しいたけ、え のきだけ、はくさい	米、三温糖、かた くり粉	米油	629 kcal 772 kcal
6	木	ソフトめん	牛乳	ツナトマトソース 細切りポテトサラダ カットりんご	ツナ、大豆、白いん げん豆	牛乳	にんじん、トマト、 パセリ	にんにく、 玉ねぎ 、セロリ、しいた け、きゅうり、とうもろこし、りん ご	ソフトめん、三温 糖、 じゃがいも	米油、ハヤ シルウ	642 kcal 772 kcal
いい歯の日献立				チキンたれカツ 青大豆のかみかみ和え わかめのみそ汁	とり肉、青大豆、油 揚げ、あやめみそ	煮干しだ し、わかめ、 牛乳	にんじん、こまつ な	キャベツ、たくあん、えのきだけ、 もやし、 長ねぎ	米、三温糖、パン 粉、 じゃがいも	米油、ノエッ グ マヨネーズ	636 kcal 772 kcal
10	月	ごはん	牛乳	棒ぎょうざ 中華サラダ どさんこスープ	ぶた肉、とり肉、大 豆、あやめみそ	わかめ、牛 乳	にんじん、にら	キャベツ、きゅうり、きくらげ、に んにく、しょうが、 玉ねぎ 、もやし、 メンマ、とうもろこし、 長ねぎ	米、春雨、三温糖、 小麦粉	米油、ごま 油、ごま	624 kcal 744 kcal
11	火	ごはん	牛乳	たまご焼き きりざい さつま汁	たまご、納豆、とり にく、 とうふ 、あや めみそ	煮干しだ し、牛乳	こまつな、 にんじ ん	たくあん、 ごぼう 、だいこん、しい たけ、こんにゃく、 長ねぎ	米、 さつまいも 、砂 糖、でん粉		604 kcal 719 kcal
12	水	ごはん	牛乳	和風カレーあんかけ丼の具 えびしゅうまい 花野菜のごまじょうゆ和え	ぶた肉、大豆、 厚揚 げ 、えび、たら	牛乳	にんじん、ブロッ コリー	しょうが、にんにく、しいたけ、 玉 ねぎ 、たけのこ、はくさい、 長ねぎ 、 カリフラワー、キャベツ、とうも ろこし	米、米粉、パン粉、 小麦粉	米油、カ レールウ、 ごま油、ご ま	644 kcal 819 kcal
13	木	背割りコッペパン	牛乳	チリドッグ（小2本、中1本） フルーツサラダ 豆乳コーンクリームスープ	ウィンナー、ペー コン、白いんげん 豆、豆乳	牛乳	にんじん、ブロッ コリー	しょうが、にんにく、 玉ねぎ 、あま なづみかん、パイン、キャベツ、 きゅうり、しめじ、とうもろこし	パン、三温糖、 じゃ がいも 、米粉	米油、オ リーブ油、 シチュール ウ	632 kcal 814 kcal
14	金	ごはん	牛乳	いかの磯辺揚げ マヨたく和え 沢煮椀	イカ、ぶた肉	牛乳	にんじん、さやえ んどう	たくあん、 キャベツ 、きゅうり、 ごぼ う 、たけのこ	米、 じゃがいも 、春 雨、パン粉、小麦 粉	米油、ノエッ グ マヨネーズ、 ごま	601 kcal 731 kcal
17	月	ごはん	牛乳	肉だんご（2個） 春雨の炒め物 卵コーンスープ	ぶた肉、青大豆、 と うふ 、 たまご	牛乳	にんじん、こまつ な	しょうが、にんにく、 玉ねぎ 、きく らげ、メンマ、とうもろこし、 長ね ぎ	米、米パン粉、米 粉、春雨、三温糖、 じゃがいも 、かた くり粉	米油、ごま、 ごま油	631 kcal 768 kcal
18	火	ごはん	牛乳	秋の実りカレー ひじきサラダ 豆乳クリーム大福	ぶた肉、大豆、豆乳	ひじき、牛 乳	にんじん	にんにく、しょうが、 玉ねぎ 、しめ じ、りんご、きゅうり、 キャベツ 、と うもろこし、えだまめ	米、 さつまいも 、 さ といも 、三温糖、も ち米粉	米油、カ レールウ、 ごま油	683 kcal 822 kcal
食育の日献立				さばのみそ煮 秋びたし 秋の小煮物	さば、みそ、とり肉、 かまぼこ	牛乳	こまつな、 にんじ ん 、さやえんどう	キャベツ 、しめじ、しいたけ、 ごぼ う 、たけのこ、こんにゃく	米、砂糖、 さといも	ごま	611 kcal 759 kcal
20	木	米粉めん	牛乳	アーモンド入り太学いも こんにゃくサラダ きつねうどん汁	とり肉、油揚げ、か まぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ 、きゅうり、サラダこんに ゃく、とうもろこし、 ごぼう 、し いたけ、たけのこ、 長ねぎ	米粉めん、 さつま いも 、砂糖、黒砂 糖、三温糖	米油、アー モンド、ご ま油、ごま	673 kcal 818 kcal
キラッと新潟米☆地場もん献立				鶏肉の甘酒りんごソース のり酢和え 新発田のめぐみ汁	とり肉、ツナ、 厚揚 げ 、あやめみそ	のり、煮干 しだし、牛 乳	ほうれんそう、 にん じん	りんご、もやし、 キャベツ 、 ごぼう 、 だ いこん 、はくさい、えのきだけ、 長 ねぎ	米、三温糖、かた くり粉、 さつまい も 、甘酒、酒かす	米油	669 kcal 814 kcal
25	火	ごはん	牛乳	さといもコロッケ ヤーコンのツナマヨサラダ けんちん汁	とり肉、ツナ、 とう ふ	牛乳	にんじん	ヤーコン、キャベツ、きゅうり、と うもろこし、 ごぼう 、 だいこん 、こ んにゃく、干し椎茸、 長ねぎ	米、さといも、 じゃ がいも 、パン粉、小 麦粉	米油、ノエッ グ マヨネーズ、 ごま油	641 kcal 780 kcal
26	水	ターメリックライス	牛乳	豆乳チキンドリアソース ブロッコリーサラダ いちごヨーグルト	ベーコン、とり肉、 白いんげん豆、豆 乳、ツナ	ヨーグル ト、牛乳	にんじん、パセリ、 ブロッコリー	玉ねぎ 、しいたけ、しめじ、エリン ギ、キャベツ、レモン	米、米粉、三温糖	米油、シ チュールウ	653 kcal 780 kcal
27	木	食パン りんごジャム	牛乳	オムレツのきのこソース さつまいもサラダ ジュリアンスープ	たまご、ツナ、ペー コン、白いんげん 豆	牛乳	ブロッコリー、 に んじん 、パセリ	えのきだけ、しいたけ、マッシュ ルーム、キャベツ、とうもろこし、 玉ねぎ 、セロリ、りんご	パン、三温糖、 さつ まいも	ノエッグ マヨ ネーズ	626 kcal 790 kcal
28	金	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き 風味和え 豆乳鍋	いわし、ぶた肉、 と うふ 、あやめみそ、 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが、 ご ぼう 、 だいこん 、しいたけ、えのき だけ、こんにゃく、 長ねぎ	米、三温糖、かた くり粉	米油	612 kcal 746 kcal

* 給食の予定 *

4日（火） 紫雲寺小 給食なし
25日（火） 紫雲寺小 給食なし

* 下線は新発田市産、太字は紫雲寺産のものを示します。
* 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。