

11月の献立予定表

2023年11月新発田市学校給食五十公野共同調理場

日 (曜)	こんだて			主な材料						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		きいろ おもにエネルギーになる		3つの食品群	
				たんばく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	5大栄養素	
				1群 肉・魚・卵 大豆・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	6つの食品群 上段の学校・下段の中学校	
1 水	ごはん	さんまのかばやきのりまめあえわかめのみそしる	牛乳	さんま だし とうもろこし、あやめ、だいず	牛乳 わかめ、にほしだし	にんじん、こまつな にんじん	キャベツ、もやし だいこん、えのきたけ、ねぎ	さとう さとう	ごま あぶら	エネルギー たんばく質	611kcal 24.6g 793kcal 31.5g
2 木	ごはん	しのだにカレーもやしにくじゃが	牛乳	ふたにく、あぶらあげ、たらかつおだし ふたにく、だいず かつおだし	にんじん にんじん、こまつな にんじん	たまねぎ、れんこん、グリーンピース もやし しょうが、たまねぎ、しいたけ	さとう さとう ごま	あぶら	いじみの分岐なし	606kcal 25.1g 742kcal 29.2g	
6 月	むぎごはん(かみかみどん)	かみかみどんのぐきりほしだいこんのごますあえあつあげのみそしる	ミルク牛乳	ふたにく ふたにく、だいず あつあげ、だいず、あやめ、ねぎ	にんじん にんじん いりこだし	ごぼう、たけのこ きりほしだいこん、もやし たまねぎ、ねぎ	ごま、むぎ/ミルク ごんにゃく、さとう	あぶら ごまあぶら、ごま	いじみの分岐なし	635kcal 26.7g 768kcal 31.8g	
7 火	ソフトめん	さつまいもサラダミートソースみかん	牛乳	ツナ、だし ふたにく、あやめ、ねぎ、だし、ミート	牛乳 にんじん、トマト	ブロッコリー キャベツ、コーン しょうが、にんにく、たまねぎ、ほろりー、マッシュルーム、みかん	ソフトめん さつまいも ごむぎ	マヨネーズ(たまごなし) あぶら		744kcal 29.3g 878kcal 33.5g	
8 水	わかめごはん	タコメンチれんこんのちゅうかサラダしばたのみそしる	牛乳	たら、たこ、だし とり、にく だし、とうもろこし、あやめ、ねぎ	牛乳/わかめ にほしだし にんじん、こまつな	キャベツ、しょうが れんこん、キャベツ、もやし、コーン	ごむぎ/パン、さとう、かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら、ごま		597kcal 23.3g 735kcal 27.9g	
9 木	ごはん	さばのおろしソースがけチャプチェきのこのさわにわん	牛乳	さば ふたにく、だいず かまぼこ、あぶらあげ、かつおだし	牛乳 にんじん、にら にんじん	だいこん たまねぎ、しょうが、にんにく ごぼう、はくさい、なめこ、えのきたけ	ごま さとう、かたくりこ ごま、ごまあぶら	あぶら		638kcal 24.6g 780kcal 29.1g	
10 金	むぎごはん(さつまいもカレー)	かいそうサラダさつまいもカレーヨーグルト	牛乳	だいず ふたにく、だいず ゼラチン	牛乳 かいそう だっしふんにゅう ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、コーン しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、しめじ、パプリカ	ごま、むぎ さとう ごまあぶら	ごまあぶら あぶら		680kcal 20g 823kcal 23.6g	
13 月	ごはん	ポロニアカツおからのごまとうにゅうにあぶらあげのみそしる	牛乳	とり、にく、だし ふたにく、とうにゅう、あから、さつまいも、かつおだし あやめ、ねぎ、あぶらあげ、だいず	牛乳 わかめ、にほしだし	にんじん しいたけ、ごぼう、ねぎ だいこん、ねぎ	ごま じゃがいも、ごま、さとう、かたくりこ	あぶら あぶら、ごま		633kcal 26.3g 784kcal 28.6g	
14 火	コッペパン	ウィンナーケチャップソースごぼうのごまヨサダさつまいものとうにゅうスープ	牛乳	ウィンナー ツナ とり、にく、とうにゅう、あさり、しろういんげん、まめ	牛乳 にんじん にんじん	ごぼう、キャベツ、きゅうり たまねぎ、ぶなしめじ	パン さとう	ごま、マヨネーズ(たまごなし) あぶら		686kcal 28.3g 869kcal 34.6g	
15 水	ごはん	ぎょうざきりほしだいこんいためさといものごじる	牛乳	とり、にく、ふたにく、だし、さつまいも あつあげ、だいず、あやめ、ねぎ	牛乳 にほしだし にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、しょうが きりほしだいこん、たくあん だいこん、えのきたけ、ねぎ	ごま さとう ごま、ごまあぶら ごま	あぶら		613kcal 23.1g 764kcal 27.8g	
16 木	ごはん	しろみさかなのりんごソースアーモンドキャベツあおなとあさりのみそしる	牛乳	ホキ とうもろこし、あさり、だいず、あやめ、ねぎ	牛乳 こまつな えのきたけ、もやし	りんご、たまねぎ キャベツ えのきたけ、もやし	ごま さとう、かたくりこ	あぶら アーモンド	東中学校なし	594kcal 27.2g 737kcal 32.7g	
17 金	ごはん	さばのみそにちやしのごまあえあきのこにも	牛乳	さば、みそ とり、にく、かまぼこ、たらかつおだし	牛乳 にほしだし にんじん、さやいんげん	もやし しいたけ、ごぼう、たけのこ	ごま さとう、かたくりこ ごま、ごまあぶら	あぶら	食育の日献立	605kcal 25.8g 766kcal 32g	
20 月	ごはん	とりてりやきれんこんのきんぴらみそかきたまじる	牛乳	とり、にく、だし さつまいも たまご、あやめ、ねぎ	牛乳 にほしだし にんじん、こまつな	ごぼう、れんこん ねぎ	ごま さとう あぶら、ごま	あぶら、ごま		603kcal 26.3g 739kcal 31.1g	
21 火	こめこめん	アーモンドいりだいがくいちころころこんにゃくサラダきつねうどんじる	牛乳	だし とり、にく、あぶらあげ	牛乳 わかめ にほしだし にんじん	きゅうり、コーン しいたけ、えのきたけ、たけのこ、ねぎ	こめこめん さつまいも、水あめ、さとう、ろざとう	あぶら、ごま、アーモンド あぶら		680kcal 26.2g 819kcal 31g	
22 水	ターメリックライス(チキンドリア風ごはん)	チキンドリアソースヨーグルトのいちじくジャムあえ	牛乳	とり、にく、ベーコン、いんげん、まめ ヨーグルト	牛乳、チーズ ヨーグルト	たまねぎ、マッシュルーム りんご、かん、ももかん、みかん、かん、いちじく、ジャム	ごむぎ みかん、ゼリー	あぶら		623kcal 22.9g 770kcal 27.5g	
24 金	ごはん	やきのりやきいんあつやきたまごきりざいしばたのめくみとんじる	牛乳	たまご、かつおだし なつとう パイオニアポーク、とうもろこし、あやめ、ねぎ	牛乳 / のり こまつな、にんじんのさやいんげん にんじん	たくあん ごぼう、だいこん、ねぎ	ごま さとう あぶら ごま	あぶら	キラッと新潟米 地場もん献立	629kcal 29.1g 765kcal 34.2g	
27 月	ごはん	キムタクいためれんこんのごまヨサダとうふのちゅうかふうスープ	牛乳	ふたにく ツナ とうもろこし、なると	牛乳 わかめ にんじん	はくさい、キムチ、たくあん れんこん、キャベツ、きゅうり きくらげ、えのきたけ、ねぎ	ごま あぶら ごまあぶら	あぶら ごま、マヨネーズ(たまごなし)		590kcal 25.3g 731kcal 30.1g	
28 火	こくとうパン	ハンバーグトマトソースかみかみサラダはくさいのとうにゅうクリームスープ	牛乳	ふたにく、とり、にく、だし ベーコン、とうにゅう、だいず、しろういんげん、まめ	牛乳 くきわかめ にんじん	たまねぎ キャベツ、きゅうり、コーン たまねぎ、はくさい	パン、くろざとう かたくりこ、じゃがいも、さとう	あぶら あぶら シチュールウ		656kcal 25.5g 818kcal 31.3g	
29 水	ごはん(マーボーどん)	ひじきサラダマーボーどんのぐさつまいもスティック	牛乳	だし ふたにく、だし、みそ、テンメシジャン、とうふ、オイスターソース	牛乳 ひじき にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン しょうが、メンマ、しいたけ、ねぎ	ごま さとう、かたくりこ さつまいも、さとう	あぶら あぶら、ごま あぶら		630kcal 26.8g 779kcal 31.9g	
30 木	ごはん	さばしおやきくきわかめのきんぴらみぞれしる	牛乳	さば さつまいも、かつだし だし、とうもろこし、あやめ、ねぎ、あぶらあげ	牛乳 くきわかめ にほしだし にんじん	ごぼう なめこ、だいこん、ねぎ	ごま さとう、かたくりこ	あぶら ごまあぶら、ごま		664kcal 26.9g 780kcal 30.3g	

※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。