

11月献立予定表

2023.11 新発田市学校給食川東共同調理場

日	こんだて			主な材料					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		むら おもにエネルギーにな		
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物		脂質
1水	コッペパン	チリコンカン いちじくジャムのヨーグルトあえ ポトフ	牛乳	ふたにく たいす ミート たいす ウィンナー	ヨーグルト 牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ いち じく もも みかん だい こん	パン さとう じゃがいも	あぶら	竹俣特支高3なし
2木	ごはん	あかうおのしおやき きりこぶに みぞれじる 小りんごゼリー、中竹フルーツヨーグルト	牛乳	あかうお ふたにく うちまめ とうふ あぶらあげ あやめ みそ	こんぶ 牛乳 中竹ヨーグル ト	にんじん	ごぼう なめこ だいこ ん ながねぎ 小りんご	ごめ こんにやく さとう さといも かたくりこ	あぶら	竹俣特支中3なし
6月	わかめごはん	ポロニアカツ ごぼうサラダ さわにわん	牛乳	とりにく ツナ か まほこ ふたにく	わかめ 牛乳	にんじん こまつ な	ごぼう きゅうり キャ ベツ たくあん しいたけ だいこん なめこ	ごめ じゃがいも さとう さといも はるさめ	ごま あぶら	
7火	かみかみどん (むぎごはん)	(かみかみどんのぐ) きりほしだいこんのごますあえ しばたふのかきたまスープ さつまいもだいふく	牛乳	ふたにく なると たまご	わかめ 牛乳	にんじん チンゲ ンツアイ	ごぼう たけのこ きり ほしだいこん きゅうり もやし たまねぎ メン マ	ごめ むぎ こんにやく さとう しばたふ かたくり こ さつまいも もちこ	あぶら ごまあ ぶら ごま	
8水	ソフトめん	きつねうどんじる アーモンドいりだいがくいも コロコロこんにやくサラダ	牛乳	とりにく あぶらあ げ たいす	わかめ 牛乳	にんじん	しいたけ えのきたけ たけのこ しょうが な がねぎ きゅうり コーン	ソフトめん かたくり こ さつまいも みずあめ さとう くるざとう こんにやく	あぶら ごま アーモンド	いい歯の日こんだて
9木	ごはん	にんじんしりしり はなやさいのごましょうゆあえ ワンタンスープ	牛乳	ツナ たまご ふた にく なると	牛乳	にんじん ブロッ コリー こまつな	たくあん カリフラワー しいたけ メンマ もやし はくさい ながねぎ	ごめ さとう ワ ンタンのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	
10金	ごもくごはん	ぎょうざ マカロニサラダ さといものごじる	牛乳	とりにく ふたにく たいす かつおぶし あつあげ あやめみそ たいす	ひじき 牛乳	にら にんじん	たまねぎ ごぼう キャ ベツ だいこん えのきたけ ながねぎ	ごめ ごむぎこ さとう マカロニ さといも	あぶら ノン エッグマヨネー ズ ごま	
13月	マーボーどん (ごはん)	(マーボーどんのぐ) ひじきサラダ 中竹ヨーグルト	牛乳	たいす ふたにく たいすミート とう ふ あやめみそ	ひじき 中竹 ヨーグルト 牛乳	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 ながねぎ	ごめ さとう か たくりこ	あぶら ごま	
14火	ごはん	からあげ はるさめサラダ にくじゃが いちごクレープ	牛乳	とりにく ふたにく とうにゅう	牛乳	にんじん	キャベツ コーン しょう が たまねぎ しいたけ いちご レモン	ごめ かたくりこ はるさめ さとう しらたき じゃが いも こめこ	あぶら ごまあ ぶら ごま	川東中1年生リ クエストこんだ て
15水	コッペパン りんごジャム	オムレツケチャブソース れんこんサラダ さつまいものとうにゅうスープ	牛乳	たまご とりにく あさり しろういんげ んまめ とうにゅう	牛乳	にんじん	コーン れんこん きゅ うり キャベツ たまねぎ しめじ りんご	パン さとう さ つまいも	あぶら ホワイ トルウ	
16木	ごはん	とりてりやき れんこんのきんぴら わかめのみそじる ミルメーク	牛乳	とりにく さつまあ げ とうふ あやめ みそ たいす	わかめ 牛乳	にんじん こまつ な	ごぼう れんこん だい こん ながねぎ	ごめ こんにやく さとう	あぶら ごま	
17金	ごはん	さばのみそに もやしのごまあえ あきのこにもん	牛乳	さば みそ とりに く かまほこ	牛乳	こまつな にんじ ん	もやし しいたけ ごほ う たけのこ	ごめ さとう こ んにやく さとい も	ごま ごまあぶ ら	川東小6-2なし
20月	ごはん	いわしのかばやき のりまめあえ みそかきたまじる	牛乳	いわし たいす とう ふ たまご あや めみそ	のり 牛乳	にんじん こまつ な	キャベツ ながねぎ もやし	ごめ さとう じゃがいも かた くりこ	あぶら	
21火	ごはん	しろみざ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じる	牛乳	ホキ とうふ あぶ らあげ あさり たい す あやめみそ	牛乳	ブロッコリー に んじん こまつな	りんご キャベツ えのき たけ もやし	ごめ さとう か たくりこ	あぶら アーモ ンド	
22水	こめこめん	ミートソース さつまいもサラダ 中みかん	牛乳	ふたにく たいす ミート あやめみそ たいす	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが にんにく た まねぎ セロリー マッ シュルーム キャベツ コーン 中みかん	ごめこめん プラ ウンルウ さつま いも	あぶら ノン エッグマヨネー ズ	川東小6-1、竹 俣特支なし
24金	ごはん めぐるやきのり	ごかいびしあつやきたまご きりざい しばたのめくみとんじる	牛乳	たまご なつとう ふたにく とうふ たいす あやめみそ	のり 牛乳	こまつな にんじ んのざわな	たくあん ごぼう だい こん ながねぎ	ごめ さつまいも こんにやく	ごま	キラッと新潟米 ☆地場もん献立 竹俣特支なし
27月	ごはん	キムタクいため れんこんのごまマヨサラダ とうふのスープ	牛乳	ふたにく ツナ と うふ なると	わかめ 牛乳	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 ながねぎ	ごめ	あぶら ノン エッグマヨネー ズ ごま	
28火	ごはん	にこみハンバーグ たくあんサラダ うちまめのみそじる	牛乳	とりにく ふたにく かつおぶし たいす あつあげ あやめみそ うちまめ	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ たくあん も やし きゅうり えのきた け ながねぎ	ごめ じゃがいも	あぶら	
29水	おさつカレーライス 中竹はうすらたまご入り (むぎごはん)	(おさつカレー) かいそうサラダ みかん	牛乳	とりにく 中竹うす らたまご	かいそう 牛 乳	にんじん	キャベツ きゅうり コ ーン にんにく しょうが たまねぎ しめじ みか ん	ごめ むぎ さと う さつまいも カレールウ	ごまあぶら あ ぶら	
30木	ごはん	さばのおろしソースがけ チャブチェ もずくのみそじる	牛乳	さば ふたにく たい す とうふ あや めみそ たいす	もずく 牛乳	にんじん チンゲ ンツアイ	だいこん たまねぎ しょうが にんにく も やし えのきたけ	ごめ かたくりこ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	

※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。