

11月の献立予定表

新発田市学校給食七葉共同調理場

日	こんだて		主な材料						エネルギー (kcal)	給食予定	
	主食	おかず	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水	米粉チーズパン	オムレツ ツナとコーンのサラダ ポークビーンズ	牛乳	たまご、ツナ、ふた にく、だいず	チーズ、ぎゅう にゅう	こめ、パン、じゃ がいも、さとう、か たくりこ	あぶら	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、ど うもろこし、たま ねぎ	584 754	七葉中学校 給食なし
2木	ごはん	ハンバーグのおろしソースがけ 白菜の塩昆布あえ 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	牛乳	とりにく、ふたに く、だいず、あつあ げ、あやめみそ	こんぶ、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、かた くりこ、じゃがい も	あぶら	にんじん、トマト	だいこん、はくさ い、きゅうり、えのき だけ、たまねぎ	628 762	
6月	ごはん	かぼちゃひき肉フライ 切干大根のおかかあえ キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳	ふたにく、かつお ぶし、あぶらあげ、 あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、かた くりこ、こむぎこ、 じゃがいも	あぶら	かぼちゃ、にんじ ん、ほうれんそう	たまねぎ、きりほ しいだいこん、もや し、えのきだけ、キャ ベツ、ねぎ	605 760	
7火	いい歯の日献立 かみかみ丼 (ごはん)	(かみかみ丼の具) のり豆和え 大根とえのきのみそ汁	牛乳	ふたにく、あおだい ず、だいず、あつあ げ、あやめみそ	のり、ぎゅうにゅ う	こめ、さとう、じゃ がいも	あぶら	にんじん	ごぼう、たけのこ、 たまねぎ、キャベツ、 もやし、だいこん、 えのきだけ、はく さい、ねぎ	593 724	
8水	ソフトめん	ミートソース 根菜のサラダ みかん	牛乳	ふたにく、だいず	ぎゅうにゅう	ソフトめん、さど う	あぶら	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、 たまねぎ、マッシュ ルーム、ごぼう、れん こん、キャベツ、ど うもろこし、みかん	672 810	
9木	ごはん	赤魚の照り焼き アーモンドキャベツ 肉じゃが	牛乳	あかうお、ふたに く	ぎゅうにゅう	こめ、みずあめ、さ とう、じゃがいも、 さとう	アーモンド、あぶ ら	にんじん、さやい んげん	キャベツ、きゅうり、 しょうが、たまね ぎ、しいたけ、しら たき	628 765	
10金	枝豆ごはん	春巻き ナムル 春雨と肉団子のスープ	牛乳	ふたにく、とりに く、	ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、こ めこ、こなあめ、か たくりこ、さとう、 はるさめ	あぶら、こま	にんじん、ほうれ んそう	えだまめ、たまね ぎ、キャベツ、しょ うが、しいたけ、も やし、えのきだけ、 はくさい、ねぎ	658 837	
13月	おさつポーク カレーライス (ごはん)	(おさつポークカレー) わかめとこんにゃくのサラダ ぶどうゼリー	牛乳	ふたにく	わかめ、チーズ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、さつま いも	あぶら、こま、ハ ター	にんじん、プロッ コリー	キャベツ、きゅうり、こ んにゃく、どうもろこし、 しょうが、にんにく、た まねぎ、りんご、パイ ヤ、レーズン、ぶどう	687 834	
14火	ごはん	さんまのかば焼き カレーもやし わかめと豆腐のみそ汁	牛乳	さんま、とうふ、だい ず、あやめみそ	わかめ、ぎゅう にゅう	こめ、かたくりこ、 さとう	あぶら	にんじん、ほうれ んそう	もやし、だいこん、 えのきだけ、ねぎ	610 755	
15水	丸パン	タラフライ 個袋ソース ダブルポテトサラダ 白菜とウィンナーのスープ	牛乳	たら、ウィンナー	ぎゅうにゅう	パンこ、こむぎこ、 じゃがいも、さつま いも	あぶら、ノンエッ グマヨネーズ	にんじん	きゅうり、たまね ぎ、はくさい	615 783	
16木	ごはん	ぎょうざ 春雨サラダ 豆腐の中華煮	牛乳	ふたにく、とりに く、だいず、ハム、と うふ	ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、は るさめ、さとう、か たくりこ	あぶら、こま	にら、にんじん、チ ンゲンサイ	たまねぎ、しょう が、もやし、きゅう り、にんにく、しょ うが、たけのこ、き くらげ、はくさい	622 761	
17金	食育の日献立 ごはん	さばのみそ煮 ゆかりあえ 秋の小煮物	牛乳	さば、みそ、とりに く、かまぼこ	ぎゅうにゅう	こめ、さといも、さ とう	こま	しそ、にんじん、さ やえんどう	キャベツ、きゅうり、 もやし、しいたけ、 ごぼう、こんにゃ く、たけのこ	612 710	
20月	マーボー丼 (ごはん)	(マーボー丼の具) 花野菜のごまマヨあえ ヨーグルト	牛乳	ふたにく、だいず、 とうふ、みそ	ヨーグルト、ぎゅ うにゅう	こめ、さとう、かた くりこ	あぶら、ノンエッ グマヨネーズ、こ ま	にんじん、にら、ブ ロッコリー	しょうが、にんにく、 たまねぎ、メンマ、し いたけ、ねぎ、カリフ ラワー、キャベツ、ど うもろこし、きゅうり	671 805	
21火	ごはん	信田煮 たくあんあえ 根菜のごまみそ汁 中：型抜きチーズ	牛乳	あぶらあげ、たら、 とうふ、だいず、あや めみそ	ぎゅうにゅう、 チーズ (中学校)	こめ、かたくりこ、 さとう、みずあめ、 じゃがいも	こま	にんじん、	グリーンピース、た くあん、キャベツ、 きゅうり、ごぼう、 しめじ、だいこん、 ねぎ	589 742	
22水	米粉めん	和風汁 アーモンド入り大学いも しょうが風味漬け	牛乳	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、みずあめ、さ とう	アーモンド、あぶ ら	にんじん	しいたけ、えのき だけ、たけのこ、ね ぎ、キャベツ、きゅう り、しょうが	618 749	七葉中学校 特別支援学級 給食なし
24金	和食の日献立 ごはん	やきのり たまごやき きりざい 新発田のめぐみ豚汁	牛乳	たまご、なっとう、 ふたにく、ふたに く、とうふ、あやめ みそ	のり、ぎゅうにゅ う	こめ、さとう、かた くりこ、さつまいも	あぶら、こま	こまつな、にんじ ん	たくあん、ごぼう、 だいこん、こんに ゃく、ねぎ	651 778	
27月	ごはん	白身魚のりんごソースがけ ひじきと豆のサラダ 青菜とあさりのみそ汁 いもけんぴ	牛乳	ホキ、だいず、あお だいず、あさり、と うふ、あやめみそ	ひじき、ぎゅう にゅう	こめ、かたくりこ、 さとう、さつまい も	あぶら	こまつな	りんご、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 だいこん、ねぎ	632 750	
28火	とりそばろ丼 (ごはん)	(とりそばろ丼の具) フルーツのヨーグルトあえ もやしの中華スープ	牛乳	とりにく、だいず、 ベーコン、とうふ	ヨーグルト、ぎゅ うにゅう	こめ、さとう、みず あめ、かたくりこ	あぶら	にんじん、さやえん どう	しょうが、たまねぎ、 ごぼう、りんご、パイ ン、もも、みかん、アセ ロラ、もやし、しいた け	611 750	
29水	コーンライス	焼き栗コロッケ グリーンサラダ ポトフ	牛乳	とりにく、ウイン ナー	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃ がいも、さつまい も、パンこ、こむぎ こ、かたくりこ、み ずあめ	あぶら、くり	パセリ、プロッコ リー、にんじん、ロー リエ	どうもろこし、キャ ベツ、きゅうり、に んにく、だいこん、 たまねぎ	639 807	
30木	ごはん	さばの塩焼き 五目きんぴら みぞれ汁	牛乳	さば、ふたにく、さ つまあげ、とうふ、あ ぶらあげ、あやめ みそ	くきわかめ、ぎゅ うにゅう	こめ、さとう、さど いも、かたくりこ	あぶら、こま	にんじん、さやいん げん	ごぼう、こんにゃ く、なめこ、ねぎ	671 819	

*太字は郷土料理と新発田市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。