

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5年度 11月

日	曜	こんだて			おもな使用食品					エネルギー		
		主食	のみのもの	おかず	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	下段：中学校
					たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンCなど	炭水化物	脂質		
1	水	ごはん	さんまのかば焼き のり豆和え わかめのみそ汁	さんま、大豆、豆腐、 あやめみそ	のり、煮干し、わかめ、牛乳	にんじん、ほうれん草	キャベツ、もやし、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、三温糖、かたくり粉	米油、ごま	622 kcal	772 kcal	
2	木	ソフトめん	ミートソース さつまいもサラダ みかん	ぶた肉、みそ、大豆、 白いんげん豆、ツナ	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、とうもろこし、みかん	ソフトめん、三温糖、さつまいも	オリーブ油、ハヤシルウ	686 kcal	833 kcal	
3	金	文化の日			自由と平和を愛し、文化をすすめる。							
6	月	ごはん	マーボー丼の具 ひじきサラダ りんごゼリー	ぶた肉、大豆、豆腐、 みそ	ひじき、牛乳	にんじん、にら	しょうが、にんにく、メンマ、しいたけ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、枝豆	米、三温糖、かたくり粉	ごま油	- kcal	782 kcal	
7	火	ごはん	さばのおろしソースかけ チャプチェ たまねぎのみそ汁	さば、ぶた肉、大豆、 豆腐、あやめみそ	煮干し、わかめ、牛乳	にんじん、にら	しょうが、にんにく、たまねぎ、えのきたけ	米、春雨、三温糖、 じゃがいも	米油、ごま、 ごま油	701 kcal	865 kcal	
8	水	ごはん	セルフかみかみ丼の具 切干大根のごま酢和え 打ち豆のみそ汁	ぶた肉、ツナ、大豆、 油揚げ、あやめみそ、 大豆	わかめ、煮干し、 牛乳	にんじん	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、 切干大根、もやし、えのきたけ、 白菜、ねぎ	米、三温糖、じゃがいも	米油、ごま、 ごま油	625 kcal	775 kcal	
9	木	背割りコッパン	ドライカレー ヨーグルト和え あさり入りジュリアンスープ	ぶた肉、大豆、ベー コン、あさり	ヨーグルト、 牛乳	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、セロリー、 たまねぎ、パイナップル、もも、 みかん、だいこん、キャベツ、 しめじ、とうもろこし	パン、三温糖	米油	616 kcal	790 kcal	
10	金	ごはん	いかの磯辺フライ 春雨サラダ キムチチゲ	イカ、ぶた肉、豆腐、 あやめみそ	牛乳、のり	にんじん、にら	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、 だいこん、きくらげ、白菜キム チ、ねぎ	米、春雨、三温糖、 パン粉	米油、ごま、 ごま油	600 kcal	742 kcal	
13	月	さつまいもごはん	さばの塩焼き れんこんのさんびら 大根のみそ汁	さば、ぶた肉、豆腐、 あやめみそ	煮干し、 ショア	にんじん、いんげん	ごぼう、れんこん、こんにゃく、 えのきたけ、だいこん、もやし、 ねぎ	米、さつまいも、三 温糖	ごま、ごま 油	615 kcal	755 kcal	
14	火	ごはん	さといもの肉みそがらめ カレーもやし 新発田麩のみそ汁	ぶた肉、大豆、あや めみそ、豆腐	煮干し、 牛乳	にんじん、ほうれん草	しょうが、にんにく、たまねぎ、 枝豆、もやし、えのきたけ、 ねぎ	米、さといも、かた くり粉、三温糖、 新発田麩	米油	600 kcal	746 kcal	
15	水	ごはん	信田煮 わかめとツナの和え物 肉じゃが	とり肉、ツナ、ぶた 肉	わかめ、牛 乳	にんじん	キャベツ、しょうが、たまねぎ、 しいたけ、しらたき、たけのこ	米、じゃがいも、三 温糖	米油	638 kcal	786 kcal	
16	木	米粉めん	アーモンド入り大学芋 ココロこんにゃくサラダ きつね汁	大豆、とり肉、かま ぼこ、油揚げ	わかめ、か つおだし、 牛乳	にんじん	きゅうり、とうもろこし、だい こん、白菜、干し椎茸、ねぎ、 こんにゃく	米粉めん、さつ まいも、水あめ、黒砂 糖、三温糖	米油、ごま、 アーモンド	697 kcal	854 kcal	
17	金	ごはん	さばのみそ煮 もやしのごま和え 秋の小煮物	さば、みそ、とり肉、 かまぼこ	かつおだ し、牛乳	小松菜、にんじん、 いんげん	もやし、しいたけ、ごぼう、 こんにゃく、たけのこ	米、三温糖、さとい も	ごま、ごま 油	620 kcal	765 kcal	
20	月	ごはん	海藻サラダ 秋の美りカレー ヨーグルト	ぶた肉、大豆	わかめ、 ヨーグルト、 牛乳	にんじん	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 しめじ	米、三温糖、さとい も、さつまいも	米油、カ レールウ	648 kcal	790 kcal	
21	火	ごはん	鶏の照り焼き れんこんのごまヨサダ みそかきたま汁	とり肉、豆腐、たま ご、あやめみそ	煮干し、 牛乳	にんじん、ほうれん草	れんこん、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、ねぎ	米、じゃがいも、か たくり粉	ごま	641 kcal	786 kcal	
22	水	ごはん	かぼちゃひき肉フライ たくあん和え みぞれ汁	ぶた肉、豆腐、油揚 げ、あやめみそ	煮干し、 牛乳	かぼちゃ、にんじ ん	たまねぎ、たくあん、キャベツ、 きゅうり、なめこ、だいこん、 ねぎ	米、パン粉、さとい も、かたくり粉	米油、ごま	609 kcal	769 kcal	
23	木	勤労感謝の日			勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう。							
24	金	ごはん	厚焼きたまご きりざい しばたのめくみ豚汁	たまご、豆腐、納豆、 ぶた肉、あやめみ そ	のり、煮干し、 牛乳	小松菜、にんじん	たくあん、ごぼう、だいこん、 こんにゃく、ねぎ	米、さつまいも、砂 糖	油	623 kcal	750 kcal	
27	月	ごはん	セルフキムたくごはんの具 ローストポテト ワンタンスープ	ぶた肉、なると	牛乳	にんじん、ほうれん草	しょうが、白菜キムチ、たくあん、 たまねぎ、しいたけ、メンマ、も やし、ねぎ	米、かたくり粉、 じゃがいも、ワ ンタン皮	ごま油、ご ま、米油	609 kcal	755 kcal	
28	火	ごはん	さといもコロッケ キャベツと厚揚げの肉みそ炒め もやしのみそ汁	とり肉、大豆、厚揚 げ、みそ、あやめ みそ	煮干し、 牛乳	にんじん、ほうれん草	しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、ねぎ、だいこん、えの きたけ、もやし	米、さといも、 じゃがいも、パ ン粉、三温糖、か たくり粉	米油	651 kcal	797 kcal	
29	水	ごはん	ぎょうざ 切干大根炒め さといもの具汁	ぶた肉、とり肉、さ つまあげ、厚揚げ、 大豆、あやめみそ	煮干し、 牛乳	にら、にんじん	切干大根、こんにゃく、たくあん、 だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、ぎょうざの 皮、三温糖、さ といも	ごま油、ご ま	610 kcal	757 kcal	
30	木	ごはん	白身魚のりんごソース アーモンドキャベツ 沢煮椀	ホキ、ぶた肉	かつおだ し、牛乳	ブロッコリー、 にんじん、絹さや	りんご、たまねぎ、キャベツ、 ごぼう、たけのこ	米、三温糖、かた くり粉、じゃがい も、春雨	米油、アー モンド	625 kcal	769 kcal	

給食のない学校
6日(月) 全小学校
20日(月) 藤塚小学校 27日(月) 紫雲寺小学校

*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。