

# 11月の献立予定表

2024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のえる		しろ おもにエネルギーになる			
				たんぱく質		ビタミン		炭水化物		脂質	
				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 上段小学校・下段中学校	
							エネルギー	たんぱく質			
1 金	ごはん	あじつきのり/さつまいもだいふく かぼちゃひきにくフライ たくあんあえ さつまじる	牛乳	牛乳/あじのり	かぼちゃ にんじん	たまねぎ たくあん、 <b>キャベツ</b>	<b>ごめ</b> /さつまいももちこ はくがとう、かたくりこ、さとう	あぶら	625kcal   20g 895kcal   32.6g		
5 火	ソフトめん	さつまいもだいふく コロコロポテトサラダ こんさいミートソース	牛乳	牛乳		<b>コーン</b> ごぼう、たまねぎ、セロリ、しょうが れんこん、マッシュルーム、にんにく	ソフトめん さつまいももちこ、はくがとう じゃがいも、さとう	あぶら	豊満中学校なし 698kcal   26.4g 829kcal   27.3g		
6 水	ごはん	ソース えびカツ わかめとツナのおえもの みそワタンスープ	牛乳	牛乳 えび、スケソウダラ、だいず ツナ わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ <b>コーン、キャベツ</b> しいたけ、メンマ、もやし、 <b>おせ</b>	さとう、パンこ、もちごこ、かたくりこ	あぶら マヨネーズ、たまごなし	632kcal   25.5g 807kcal   27.7g		
7 木	ごはん	とりにく、てりやき ひじきのいために さわにわん	牛乳	牛乳 とりにく、だいず さつまあげ、あおだいず	にんじん にんじん	しいたけ ごぼう、たけのこ	<b>ごめ</b> /ミルメーク さとう、かたくりこ	あぶら	620kcal   25.6g 771kcal   31.9g		
8 金	ごはん	中学校のみチーズ チヂミ はるさめのいためにもの たまごコーンスープ	牛乳	牛乳/チーズ とうふ、おから ぶたにく、あおだいず <b>とうも</b> 、たまご	にんじん にんじん	たまねぎ だけのこ、きくらげ たまねぎ、しょうが、にんにく メンマ、 <b>コーン、おせ</b>	<b>ごめ</b> マッシュポテト ごめ、でんぷん、さとう	あぶら ごまあぶら	いじみの分枝なし 6121kcal   22.7g 755kcal   29.8g		
11 月	ごはん	ホキのねぎソースかけ のりナッツあえ みそけんちんじる	牛乳	牛乳 ホキ のり <b>とうも</b> 、 <b>あやめみど</b>	にんじん、こまつな にんじん	しょうが、 <b>おせ</b> <b>キャベツ</b> ごぼう、だいこん、 <b>おせ</b>	<b>ごめ</b> さとう、かたくりこ さとう	ごまあぶら、あぶら アーモンド	いじみの分枝なし 607kcal   25g 765kcal   31.4g		
12 火	せわりコッペパン	ウィンナー さつまいものツナマヨサラダ あさりいりミネストローネ	牛乳	牛乳 ぶたにく ツナ あさり、ベーコン、いんげんまめ	ブロッコリー にんじん、トマト	<b>コーン、キャベツ</b> にんにく、たまねぎ、だいこん、はくさい	コッペパン さとう	あぶら マヨネーズ、たまごなし	619kcal   26g 790kcal   33g		
13 水	ごはん	かみかみどんのぐ きりぼしだいこんのごますあえ あつあげのみそしる	牛乳	牛乳 ぶたにく ツナ <b>あつあげ、あやめみど</b> 、だいず	にんじん にんじん	ごぼう、たけのこ もやし、きりぼしだいこん たまねぎ、えのきだけ、 <b>おせ</b>	<b>ごめ</b> ごんにやく、さとう	あぶら ごまあぶら、ごま	652kcal   27.7g 805kcal   23.1g		
14 木	ごはん	きびなごカリカリフライ(小2、中3) チーズいりきりざい すきやきふうじ	牛乳	牛乳 きびなご なっとう ぶたにく、 <b>とうも</b>	にんじん、こまつな にんじん	しょうが たくあん はくさい、えのきだけ、しいたけ、 <b>おせ</b>	<b>ごめ</b> じゃがいも、さとう げんまいこ、かたくりこ	あぶら	東中学校1、3年分 673kcal   29.1g 743kcal   27.5g		
15 金	むぎごはん (あきのみりカレー)	ワインゼリー かいそうサラダ あきのみりカレー	牛乳	牛乳 かいそう ぶたにく、だいず	にんじん にんじん、トマト	コーン、キャベツ、きゅうり しめじ、れんこん、たまねぎ、 りんご、にんにく、しょうが	<b>ごめ</b> むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	708kcal   20.3g 874kcal   24.4g		
18 月	ごはん	さばのみそに たくあんサラダ <b>あきのごにもん</b>	牛乳	牛乳 さば、みそ かつおぶし とりにく、かまぼこ	にんじん にんじん、さやいんげん	たくあん、きゅうり、もやし ごぼう、しいたけ、たけのこ、れんこん	<b>ごめ</b> さとう、かたくりこ	あぶら	619kcal   26.2g 777kcal   29.8g		
19 火	ごめごめん	りんごゼリー さつまいもとだいずのあめがらめ こんぶあえ カレーなんばんじる	牛乳	牛乳 だいず こんぶ とりにく、かまぼこ、あぶらあ げ	にんじん にんじん	りんご <b>キャベツ</b> 、きゅうり はくさい、しいたけ、しめじ、ごぼう、たまねぎ、 <b>おせ</b>	<b>ごめ</b> さつまいも、かたくりこ、さとう	あぶら	704kcal   25.8g 876kcal   31.5g		
20 水	ターメリックライス (チキンドリアあうごはん)	ヨーグルトのいちじくジャムあえ チキンドリアソース	牛乳	牛乳 ヨーグルト とりにく、ベーコン	にんじん アスパラ、にんじん	みかんかん、ももかん、りんごかん、 <b>いちじ</b> シャインマスカットゼリー たまねぎ、マッシュルーム	<b>ごめ</b> むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	657kcal   23.7g 799kcal   23.9g		
21 木	わかめごはん	たまごやき ヤーコンのいそマヨあえ だいこんのそぼろに	牛乳	牛乳/わかめ たまご、かつおぶし かつおぶし <b>あつあげ</b> 、ぶたにく、だいず	にんじん にんじん、さやいんげん	<b>ヤーコン</b> 、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、コーン たまねぎ、 <b>だいこん</b> 、しいたけ、しょうが	<b>ごめ</b> さとう、かたくりこ	あぶら マヨネーズ、たまごなし	640kcal   25.1g 790kcal   32.3g		
22 金	ごはん	とりにくのりんごソース のりまめあえ しばたのめくみじる	牛乳	牛乳 とりにく あおだいず <b>あやめみど</b> 、あぶらあげ	にんじん、こまつな にんじん	<b>すかたににんご</b> 、たまねぎ <b>キャベツ</b> ごぼう、えのきだけ、 <b>だいこん</b> 、 <b>おせ</b>	<b>ごめ</b> かたくりこ、さとう	あぶら	642kcal   25.3g 792kcal   31.6g		
25 月	ごはん	さばのカレーやき きりぼしだいこんのツナため わかめのみそしる	牛乳	牛乳 さば ツナ <b>あやめみど</b>	にんじん、ピーマン にんじん	きりぼしだいこん、たくあん もやし、えのきだけ、たまねぎ、 <b>おせ</b>	<b>ごめ</b> さとう	あぶら ごまあぶら	659kcal   23.7g 822kcal   29.4g		
26 火	きなこあげパン	フルーツのゼリーあえ さつまいものとうりゅうチャウダー	牛乳	牛乳 きなこ とりにく、ベーコン、いんげんまめ、とうりゅう	にんじん、パセリ	みかんかん、ももかん、りんごかん、みかんゼリー はくさい、しめじ、たまねぎ	コッペパン、さとう	あぶら	665kcal   22.9g 840kcal   30.2g		
27 水	ごはん	ハンバーグたまねぎソースかけ カレーもやし きのこのかきたまじる	牛乳	牛乳 ぶたにく、とりにく、だいず とりにく、かまぼこ、あぶらあ げ <b>とうも</b> 、 <b>あやめみど</b> 、たまご	にんじん にんじん	たまねぎ もやし えのきだけ、しめじ、たまねぎ、 <b>おせ</b>	<b>ごめ</b> かたくりこ、マッシュポテト、さとう	あぶら	614kcal   25.7g 763kcal   30.2g		
28 木	ごはん	いかのいそへあげ ごぼうサラダ キムチとんじる	牛乳	牛乳 いか ツナ <b>とうも</b> 、 <b>あやめみど</b> 、ぶたにく	にんじん にんじん	ごぼう、きゅうり、 <b>キャベツ</b> <b>だいこん</b> 、 <b>おせ</b> 、たまねぎ、はくさいキムチ	<b>ごめ</b> パンこ、こむぎこ、かたくりこ	あぶら マヨネーズ、たまごなし	657kcal   28.1g 812kcal   30.6g		
29 金	むぎごはん (マーボーどん)	ヨーグルト ごんにやくサラダ マーボーとうふ	牛乳	牛乳 ヨーグルト ツナ ぶたにく、とうふ、だいず、みそ	にんじん、らら	きゅうり、コーン、 <b>キャベツ</b> メンマ、しいたけ、しょうが、にんにく、 <b>おせ</b>	<b>ごめ</b> むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	651kcal   27.9g 796kcal   30.1g		

※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。