

# 11月 献立予定表

2024.11 新発田市学校給食北共同調理場

|       | 月  | 火  | 水  | 木   | 金   |
|-------|--|--|--|---|---|
| 献立    | <b>日付 学校の給食予定</b><br>                                |  |  |   | <b>I</b><br>  |
|       | <b>配膳図と献立名</b>                                       |  |  |   |   |
|       | <b>赤 体をつくる食品</b>                                     |  |  |   | スケソウタラ・塩昆布・かつおぶし・とうふ・牛乳   |
|       | <b>黄 熱や力になる食品</b>                                    |  |  |   | 米・米油・砂糖・ごま油・じゃがいも・さつまいも・もち粉・でん粉   |
|       | <b>緑 体の調子を整える食品</b>                                  |  |  |   | 長ねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごぼう・だいこん・こんにゃく                                    |
| エネルギー | 小学校:エネルギー 中学校:エネルギー                                  |  |  |   | 648 kcal   778 kcal   |
| 献立    | <b>4</b>   | <b>5 東豊小6の2なし</b><br>タゴライス <small>の具</small><br>(ゆで野菜)<br>タゴライス <small>の具</small><br>(ミート)<br>(ごはん)<br>豆乳かぼちゃ<br>ポタージュ | <b>6</b><br>ひじきの炒め煮<br>さばのカレー焼き<br>ごはん わかめの<br>みそ汁           | <b>7 東豊小6の3なし</b><br>レモンドレッシング<br>サラダ<br>ウィンナー<br>チリソースかけ<br>背わり<br>コッパパン<br>鮭ボールの<br>豆乳シチュー              | <b>8 いい歯の日メニュー</b><br>切干大根の<br>ごま酢あえ<br>セルフかみかみ<br>丼の具<br>ごはん 厚揚げの<br>みそ汁 |
|       | 振替休日   |  |  |   |   |
|       | 赤  | ぶた肉・大豆・ベーコン・豆乳・脱脂粉乳  | さば・ひじき・さつまあげ・青大豆・油揚げ・わかめ・牛乳                                  | ウィンナー・ベーコン・白いんげん豆・豆乳・鮭・たら・牛乳  | ぶた肉・わかめ・ツナ缶・厚揚げ・大豆・牛乳   |
|       | 黄  | 米・米油・砂糖・米粉   | 米・米油・砂糖・じゃがいも  | パン・砂糖・オリーブ油・米油・じゃがいも・米粉   | 米・米油・砂糖・ごま油・ごま・じゃがいも  |
|       | 緑  | にんにく・セロリ・玉ねぎ・トマト・キャベツ・にんじん・とうもろこし・かぼちゃ・マッシュルーム・いちご   | にんじん・しいたけ・こんにゃく・さやいんげん・えのきたけ・もやし・玉ねぎ・長ねぎ                     | キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン・玉ねぎ・しめじ  | ごぼう・たけのこ・こんにゃく・にんじん・切干しだいこん・もやし・玉ねぎ・えのきたけ・長ねぎ                             |
| エネルギー | 636 kcal   795 kcal                                  | 635 kcal   770 kcal  | 628 kcal   807 kcal  | 642 kcal   791 kcal   |   |
| 献立    | <b>11</b><br>春雨サラダ<br>揚げチヂミ<br>わかめ<br>ごはん<br>卵コーンスープ | <b>12</b><br>寒天サラダ<br>ハンバーグ<br>たまねぎソース<br>ごはん 呉汁   | <b>13</b><br>カレーおから<br>いわしの煮つけ<br>ごはん さつまいもの<br>みそ汁          | <b>14</b><br>ワインゼリー<br>コロコロ<br>ポテトサラダ<br>根菜<br>ソフトめん<br>ミートソース  | <b>15</b><br>マヨたくあえ<br>ひじきとあさりの<br>鉄骨煮<br>ごはん たぬき汁                        |
|       | 赤  | わかめ・おから・とうふ・たまご・牛乳   | ぶた肉・とり肉・寒天・わかめ・青大豆・油揚げ・大豆・牛乳                                 | いわし・とり肉・豆乳・おから・とうふ・牛乳   | ぶた肉・大豆・青大豆・牛乳   |
|       | 黄  | 米・米粉・米油・春雨・ごま油・砂糖・じゃがいも・でん粉  | 米・砂糖・でん粉・ごま油・さといも  | 米・米油・砂糖・さつまいも   | ソフトめん・オリーブ油・ノンアレルギーンハヤシルウ・じゃがいも・砂糖・米油                                     |
|       | 緑  | 玉ねぎ・にら・にんにく・きゅうり・もやし・にんじん・メンマ・とうもろこし・長ねぎ・ほうれんそう  | 玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・だいこん・しめじ・にんじん・はくさい                      | 長ねぎ・こまつな・にんじん・とうもろこし・ごぼう・だいこん・しいたけ・こんにゃく  | にんにく・しょうが・玉ねぎ・セロリ・にんじん・れんこん・ごぼう・マッシュルーム・トマト・とうもろこし・きゅうり                   |
|       | エネルギー  | 628 kcal   772 kcal  | 622 kcal   777 kcal  | 614 kcal   757 kcal   | 693 kcal   846 kcal   |
| 献立    | <b>18</b><br>カットりんご<br>海藻サラダ<br>秋のみのりカレー<br>(ごはん)    | <b>19 食育の日メニュー</b><br>ゆかりあえ<br>さばのみそ煮<br>ごはん 小煮物   | <b>20</b><br>切干大根の<br>ツナサラダ<br>いか磯辺フライ<br>ごはん いも煮汁           | <b>21 外ヶ輪小リクエストメニュー</b><br>いちごクレープ<br>しゃきしゃき<br>アーモンド<br>とりの照り焼き<br>サラダ<br>チョコチップ<br>豆乳クラム<br>パン<br>チャウダー | <b>22 キラッと新潟米☆地場もん献立</b><br>のり豆あえ<br>とり肉の<br>菅谷りんごソース<br>ごはん 新発田の<br>めぐみ汁 |
|       | 赤  | ぶた肉・大豆・スキムミルク・わかめ・牛乳   | さば・とり肉・かまぼこ・ほたて・牛乳   | イカ・青のり・ツナ缶・ぶた肉・牛乳   | とり肉・ベーコン・あさり・白いんげん豆・豆乳・大豆・牛乳  |
|       | 黄  | 米・米油・さつまいも・カレールーウ・砂糖・ごま油   | 米・砂糖・でん粉・さといも  | 米・パン粉・小麦粉・でん粉・米油・砂糖・さといも  | パン・チョコチップ・じゃがいも・アーモンド・ごま油・米油・米粉・砂糖・水あめ・植物油                                |
|       | 緑  | にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・しめじ・チャツネ・りんご・きゅうり・キャベツ・とうもろこし   | キャベツ・もやし・きゅうり・たくあん・ゆかり粉・しいたけ・ごぼう・にんじん・たけのこ・れんこん・こんにゃく・さやえんどう | 切干しだいこん・キャベツ・フロッコリー・にんじん・ごぼう・こんにゃく・しめじ・はくさい・長ねぎ   | きゅうり・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・いちご・レモン   |
|       | エネルギー  | 642 kcal   793 kcal  | 621 kcal   782 kcal  | 623 kcal   772 kcal   | 728 kcal   905 kcal   |
| 献立    | <b>25</b><br>ヨーグルト<br>こんにゃくサラダ<br>中華あんかけ丼の具<br>(ごはん) | <b>26</b><br>チーズきりざい<br>きびなご(2個)<br>カリカリフライ<br>ごはん すき焼き風煮  | <b>27</b><br>いそマヨあえ<br>根菜ツナそばろ<br>ごはん あさりの<br>みそ汁            | <b>28</b><br>風味あえ<br>さつまいもと<br>大豆の揚げがらめ<br>米粉めん<br>和風かけ汁  | <b>29</b><br>春雨炒め<br>たまご焼き<br>ごはん 大根のそばろ煮                                 |
|       | 赤  | ぶた肉・厚揚げ・うすら卵・ツナ缶・牛乳・ヨーグルト  | きびなご・納豆・チーズ・ぶた肉・豆腐・牛乳  | ツナ缶・青大豆・のり・あさり・とうふ・牛乳   | 大豆・とり肉・牛乳   |
|       | 黄  | 米・米油・でん粉・ごま油・砂糖  | 米・米油・砂糖・じゃがいも・でん粉  | 米・米油・砂糖   | 米粉めん・さつまいも・でん粉・米油・砂糖  |
|       | 緑  | しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・しめじ・はくさい・きくらげ・チンゲン菜・キャベツ・きゅうり・こんにゃく・とうもろこし   | しょうが・たくあん・こまつな・にんじん・はくさい・こんにゃく・えのきたけ・しいたけ・長ねぎ                | しょうが・にんじん・玉ねぎ・ごぼう・れんこん・えだまめ・ほうれんそう・キャベツ・だいこん・えのきたけ・長ねぎ  | キャベツ・にんじん・きゅうり・しょうが・ごぼう・しいたけ・しめじ・こんにゃく・はくさい・長ねぎ                           |
|       | エネルギー  | 644 kcal   782 kcal  | 630 kcal   768 kcal  | 611 kcal   755 kcal   | 622 kcal   757 kcal   |
| エネルギー | 644 kcal   782 kcal                                  | 630 kcal   768 kcal  | 611 kcal   755 kcal  | 622 kcal   757 kcal   | 623 kcal   762 kcal   |

\* 献立は都合により、変更となる場合がありますので御了承ください。

<11月の地場産物>米・とうふ・厚揚げ・きゅうり・長ねぎ・キャベツ・にんじん・さといも・さつまいも・白菜・だいこん・りんご