

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6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	金	ごはん	鶏肉と秋野菜の赤ワイン煮 きな粉和え あさりのみそ汁	とり肉,きな粉,あさり,豆腐,あやめ,みそ	煮干しだし,牛乳	小松菜,にんじん	れんこん,しめじ,キャベツ,とうもろこし,だいこん,えのきたけ,ねぎ	米,さつまいも,三温糖,かたくり粉	米油	627 kcal	770 kcal	
5	火	ごはん	ハンバーグ たまねぎソース 糸寒天と青大豆のサラダ きのこのかきたま汁	ぶた肉,とり肉,大豆,豆腐,たまご	寒天,わかめ,かつおだし,牛乳	にんじん	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,えのきたけ,しめじ,ねぎ	米,三温糖,かたくり粉	ごま油,ごま	641 kcal	795 kcal	
6	水	ごはん	白身魚のねぎソースがけ のりナッツ和え みそけんちん汁	タラ,豆腐,あやめ,みそ	のり,煮干しだし,牛乳	にんじん,小松菜	ねぎ,しょうが,キャベツ,ごぼう,だいこん,こんにゃく	米,三温糖,じゃがいも,かたくり粉	米油,ごま油,アーモンド	618 kcal	754 kcal	
7	木	ソフトめん	根菜ミートソース コロコロポテトサラダ ワインゼリー	ぶた肉,大豆	牛乳	にんじん,トマト	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリ,れんこん,ごぼう,マッシュルーム,とうもろこし,きゅうり	ソフトめん,じゃがいも,三温糖,ワインゼリー	オリーブ油,ハヤシルウ,米油	689 kcal	826 kcal	
8	金	ごはん	セルフかみかみ丼の具 切干大根のごま酢和え 厚揚げのみそ汁	ぶた肉,ツナ,厚揚げ,あやめ,みそ,大豆	わかめ,煮干しだし,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,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	米,三温糖,じゃがいも	米油,ごま油,ごま	651 kcal	798 kcal	
11	月	ごはん	いかの磯辺フライ ごぼうサラダ キムチ豚汁	イカ,ツナ,ぶた肉,豆腐,あやめ,みそ	煮干しだし,牛乳	にんじん	ごぼう,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,だいこん,こんにゃく,ねぎ,白菜,キムチ	米,パン粉,小麦粉,じゃがいも	米油,ごま,ノンエッグ,マヨネーズ	663 kcal	806 kcal	
12	火	ごはん	鶏の照り焼き ひじきサラダ 沢煮椀 さつまいも大福	とり肉,ぶた肉	ひじき,かつおだし,牛乳	にんじん,絹さや	きゅうり,キャベツ,とうもろこし,枝豆,ごぼう,たけのこ	米,三温糖,じゃがいも,春雨,さつまいも大福	ごま油	665 kcal	792 kcal	
13	水	ごはん	きびなごのかりかりフライ チーズ入りきりざい すき焼風煮	納豆,ぶた肉,焼き豆腐	きびなご,チーズ,かつおだし,牛乳	小松菜,にんじん	たくあん,白菜,しらたき,えのきたけ,干ししいたけ,ねぎ	米,三温糖,じゃがいも,かたくり粉	米油,ごま	666 kcal	802 kcal	
14	木	背割りコッペパン	フランクフルト ケチャップソース さつまいものツナマヨサラダ あさり入りミネストローネ	ウィンナー,ツナ,ベーコン,あさり,白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー,にんじん,トマト	キャベツ,とうもろこし,にんにく,たまねぎ,だいこん,白菜	パン,三温糖,さつまいも	ノンエッグ,マヨネーズ,米油	632 kcal	814 kcal	
15	金	ごはん	さばのカレー焼き ヤーコンのきんぴら わかめのみそ汁	さば,さつまいも揚げ,油揚げ,あやめ,みそ	煮干しだし,わかめ,牛乳	にんじん,いんげん	ヤーコン,たけのこ,こんにゃく,えのきたけ,もやし,たまねぎ,ねぎ	米,三温糖,じゃがいも	米油	640 kcal	772 kcal	
18	月	ごはん	さといもの肉みそがらめ たくあん和え たぬき汁	ぶた肉,大豆,あやめ,みそ,さつまいも揚げ,油揚げ	かつおだし,牛乳	にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ,枝豆,たくあん,キャベツ,もやし,きゅうり,だいこん,こんにゃく,えのきたけ,ねぎ	米,さといも,かたくり粉,三温糖	米油,ごま	600 kcal	731 kcal	
19	火	食育の日献立 ごはん	さばのみそ煮 菊花和え 秋の小煮物	さば,とり肉,かまぼこ,ほたて	かつおだし,牛乳	にんじん,ほうれん草,絹さや	キャベツ,きく,しいたけ,ごぼう,たけのこ,れんこん,こんにゃく,なめこ	米,さといも,砂糖,かたくり粉		619 kcal	774 kcal	
20	水	ごはん	秋の美りカレー 海藻サラダ カッターりんご	ぶた肉,大豆	海藻ミックス,わかめ,牛乳	にんじん	にんにく,しょうが,たまねぎ,しめじ,きゅうり,キャベツ,とうもろこし,りんご	米,さつまいも,さといも,三温糖	米油,カールルウ	621 kcal	758 kcal	
21	木	米粉めん	さつまいもと大豆の揚げがらめ 風味和え 鶏ごぼう汁	大豆,とり肉	かつおだし,牛乳	にんじん	キャベツ,きゅうり,しょうが,ごぼう,しいたけ,しめじ,こんにゃく,白菜,ねぎ	米粉めん,さつまいも,米粉,三温糖	米油,ごま	648 kcal	788 kcal	
22	金	キラッと新潟米☆地場もん献立 ごはん	とり肉の菅谷りんごソース のり豆和え 新発田のめぐみ汁	とり肉,大豆,芝農,みそ	のり,煮干しだし,牛乳	にんじん,ほうれん草	りんご,キャベツ,ごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ	米,さといも,新発田産,砂糖,酒かす,かたくり粉	米油	642 kcal	776 kcal	
25	月	わかめごはん	揚げチヂミ 春雨の炒め物 たまごコンソープ	ぶた肉,豆腐,たまご	わかめ,牛乳	にんじん,ほうれん草	しょうが,にんにく,たまねぎ,たけのこ,きくらげ,メンマ,とうもろこし,えだまめ,ねぎ	米,米粉,春雨,三温糖,じゃがいも,かたくり粉	米油,ごま油	690 kcal	823 kcal	
26	火	ごはん	いわしのおろし煮 かぼちゃのごま和え さつまいも汁	いわし,とり肉,豆腐,あやめ,みそ	煮干しだし,牛乳	かぼちゃ,にんじん	キャベツ,きゅうり,ごぼう,だいこん,しいたけ,こんにゃく,ねぎ	米,三温糖,さつまいも,砂糖	ごま	635 kcal	768 kcal	
27	水	ごはん	たまご焼き ヤーコンのいそマヨサラダ 大根のそぼろ煮	たまご,系かつお,ぶた肉,大豆,厚揚げ	のり,牛乳	にんじん,いんげん	ヤーコン,キャベツ,とうもろこし,しょうが,たまねぎ,だいこん,しいたけ,こんにゃく	米,じゃがいも,三温糖,かたくり粉	ノンエッグ,マヨネーズ,米油	644 kcal	783 kcal	
28	木	横割り丸パン	メンチカツ 個袋ソース レモンドレッシングサラダ さつまいもの豆乳チャウダー	ぶた肉,とり肉,ベーコン,白いんげん豆,豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン,たまねぎ,だいこん,しめじ	パン,さつまいも,かたくり粉,砂糖	米油,オリーブ油,シチュールウ	659 kcal	828 kcal	
29	金	ごはん	マーボー丼の具 こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぶた肉,大豆,豆腐,みそ,ツナ	牛乳,ヨーグルト,寒天	にんじん,にら	しょうが,にんにく,メンマ,しいたけ,ねぎ,キャベツ,きゅうり,こんにゃく,とうもろこし	米,三温糖,かたくり粉	ごま油,ごま	655 kcal	789 kcal	

* 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。

* 給食の予定 *

5日(火) 紫雲寺小・藤塚小なし
18日(月) 米子小・藤塚小なし
25日(月) 紫雲寺小なし

今月の22日(金)は「キラッと新潟米☆地場もん献立」を実施します。
地場産物をたくさん使用した特別献立です!