令和8年度　**11 月こんだてよていひょう**　　五十公野共同調理場

☆　太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。　　☆　献立は食材などの都合により変更になることがあります。ご了承ください。

日曜	献立名	おもな材料 あか おもに体をつくる たんぱく質 1群：肉・魚・卵・だいず・だいず製品	あか ミネラル(無機質) 2群：ぎゅうにゅう・海藻・小魚・乳製品	みどり おもに体の調子をととのえる ビタミン 3群：緑黄色野菜	みどり ビタミン 4群：その他の野菜・果物	きいろ おもにエネルギーになる 炭水化物 5群：穀類・いも類・さとう	きいろ 脂質 6群：油・種実類	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小	小 / 中	給食予定等
2・月	ごはん					こめ きょうかまい		605	742	
	ししゃもフライ		ししゃも			パンこ	こめあぶら	26.1	31.5	
	小12①小3～②					こむぎこ				
	コーンいりおひたし			こまつな	もやし とうもろこし	さとう		19.8	23.3	
	すきやきふうに	ぶたにく **やきどうふ**		にんじん	はくさい こんにゃく えのき **ながねぎ**	さとう	こめあぶら	2.2	2.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
4・水	ごはん					こめ きょうかまい		611	744	
	とりにくのやくみソースがけ	とりにく			ながねぎ しょうが	さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	25.2	30.0	
	こんぶあえ		こんぶ	こまつな	もやし キャベツ			22.0	25.7	
	きのこじる	**どうふ あやめみそ**		にんじん	えのきたけ しめじ だいこん なめこ **ながねぎ**	**さといも**		2.2	2.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
5・木	ごはん					こめ きょうかまい		531	649	
	ホッケのさいきょうやき	ホッケ みそ				さとう		21.8	26.2	
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら	14.4	16.4	
	しおちゃんこじる	なると とりにく		にんじん	だいこん しいたけ えのき はくさい **ながねぎ** たまねぎ	でんぷん		2.2	2.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
6・金	ごはん					こめ きょうかまい		639	788	分校なし
	カレーそぼろどんのぐ	ぶたにく だいずミート		にんじん	にんにく たまねぎ しいたけ		キャノーラゆ カレールウ	24.3	29.6	竹俣特高3なし
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		オリーブオイル	19.6	23.2	
	マカロニスープ	ウィンナー		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ		1.9	2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
9・月	ごはん					こめ きょうかまい		607	738	分校なし
	おかかふりかけ	かつおぶし				さとう でんぷん		22.0	26.0	
	さといもコロッケ	とりにく				さといも パンこ さとう こむぎこ でんぷん	こめあぶら	21.9	25.8	
	マヨたくあえ			にんじん こまつな	たくあん キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	2.6	3.2	
	わかめのおみそしる	**あつあげ あやめみそ**	わかめ	にんじん	えのきたけ だいこん **ながねぎ**					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
10・火	せわりコッペパン	スキムミルク				こむぎこ	ショートニング	633	812	
	ﾁﾘﾄﾞｯｸﾞ 小②中①	ウィンナー			しょうが にんにく たまねぎ	さとう	こめあぶら	24.7	30.9	
	フルーツサラダ				なつみかん パイン キャベツ きゅうり		こめあぶら	27.0	33.3	
	とうにゅうコーンクリームスープ	ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ クリームコーン	じゃがいも こめ粉	オリーブ油 シチュールウ	3.2	4.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
11・水	あおなごはん			ひろしまな		こめ きょうかまい		670	791	
	にくだんご②	とりにく だいず			たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん		25.7	29.4	
	れんこんのツナマヨサラダ	ツナ		にんじん	れんこん キャベツ とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	23.1	26.1	
	さといものごじる	**あつあげ** だいず **あやめみそ**			えのきたけ だいこん **ながねぎ**	さといも		2.3	3.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
12・木	ごはん					こめ きょうかまい		585	720	
	ツナたくそぼろ	ツナ だいず		にんじん	しょうが たまねぎ たくあん	さとう	こめあぶら	25.6	30.6	
	さんしょくあえ		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり			18.0	20.9	
	なめこじる	**どうふ あやめみそ**	煮干しだし わかめ		だいこん なめこ **ながねぎ**	じゃがいも		2.7	3.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

～　キラッと新潟米☆地場もんこんだて　～　新発田市産・新潟県産の食材がたっぷりです

13・金	ごはん					こめ きょうかまい		618	752	
	しばたのアスパラメンチ	ぶたにく だいず		**アスパラガス**	たまねぎ しょうが	でんぷん こめパンこ さとう	こめあぶら	24.3	29.0	
	のりずあえ	ツナ	のり	こまつな **にんじん**	もやし			21.6	25.0	
	しばたのめぐみじる	**あつあげ あやめみそ**		**にんじん**	**だいこん** はくさい えのきたけ **ながねぎ**	**さつまいも さけかす**		2.0	2.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
16・月	ごはん					こめ きょうかまい		665	835	
	はるまき	ぶたにく だいず		にんじ	たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ	こむぎこ さとう はるさめ でんぷん	こめあぶら	24.5	30.4	
	ちゅうかとんのぐ	ぶたにく いか あつあげ		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ	でんぷん	こめあぶら	23.7	29.8	
	こまつなのたくあんいりナムル			こまつな にんじん	もやし たくあん	さとう	ごまあぶら	3.1	3.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
17・火	ゆでちゅうかめん					ゆでちゅうかめん		668	816	
	だいがくいも					さつまいも さとう	こめあぶら	26.1	30.9	
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ			**にんじん**	きりぼしだいこん もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	19.4	23.0	
	みそラーメンスープ	ぶたにく だいず なると **あやめみそ**		にんじん	しょうが にんにく メンマ しいたけ とうもろこし キャベツ **ながねぎ**		ごまあぶら	3.2	3.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

令和8年度　**11 月こんだてよていひょう**　　**五十公野共同調理場**

☆　太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。　　☆　献立は食材などの都合により変更になることがあります。ご了承ください。

日曜	献立名	おもな材料 あか おもに体をつくる たんぱく質 1群：肉・魚・卵・だいず・だいず製品	あか ミネラル(無機質) 2群：ぎゅうにゅう・海藻・小魚・乳製品	みどり おもに体の調子をととのえる ビタミン 3群：緑黄色野菜	みどり ビタミン 4群：その他の野菜・果物	きいろ おもにエネルギーになる 炭水化物 5群：穀類・いも類・さとう	きいろ 脂質 6群：油・種実類	エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 食塩相当量 g 小	小 / 中	給食予定等
18 水	ごはん					**こめ** きょうかまい		604	736	
	たまごやき	たまご						26.5	31.7	
	おかかきりざい	なっとう かつおぶし		こまつな **にんじん**	たくあん			17.0	19.6	
	さつまとんじる	ぶたにく **あつあげ あやめみそ**		**にんじん**	**だいこん** ごぼう えのきたけ **ながねぎ**	**さつまいも** こんにゃく	こめあぶら	2.2	2.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
19 木	ごはん					**こめ** きょうかまい		610	751	**食育の日**
	さばのみそに	さば みそ				さとう でんぷん		30.7	38.6	
	こまつなのおひたし	とりにく		こまつな **にんじん**	もやし	さとう		14.6	16.7	
	あきのこにもん	とりにく かまぼこ		**にんじん** さやえんどう	しょうが しいたけ ごぼう たけのこ れんこん	さといも こんにゃく		2.7	3.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	とうにゅうパンナコッタ	とうにゅう			いちご	さとう				
20 金	ごはん					**こめ** きょうかまい		670	865	竹俣特なし
	あげぎょうざ	とりにく だいず			しょうが にんにく	こむぎこ でんぷん さとう	こめあぶら ラード	25.7	33.5	
	マーボーどんのぐ	ぶたにく だいず **とうふ** くろすりみそ		にんじん にら	しょうが にんにく メンマ しいたけ **ながねぎ**	さとう でんぷん	ごまあぶら	23.0	31.0	
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	2.4	2.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24 火	よこわりまるパン		スキムミルク			こむぎこ	ショートニング	577	736	竹俣特なし
	ハンバーグてりやきソース	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	さとう でんぷん	ラード	26.9	33.7	
	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	こめあぶら	19.2	23.2	
	ミネストローネ	ベーコン あさり だいず		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら	3.8	5.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
25 水	ごはん					**こめ** きょうかまい		562	696	
	いわしのかばやき	いわし				さとう でんぷん	こめあぶら	24.2	29.7	
	カレーもやし			**にんじん** ほうれんそう	もやし			17.4	20.4	
	はくさいのおみそしる	だいず **あつあげ あやめみそ**			しめじ **はくさい ながねぎ**	じゃがいも		2.2	2.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
26 木	ごはん					**こめ** きょうかまい		686	819	竹俣特リクエスト
	チキンたれカツ	とりにく				さとう パンこ でんぷん	こめあぶら	24.2	28.6	
	いそかあえ		のり	こまつな	キャベツ もやし	さとう		23.2	26.4	
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	しいたけ ごぼう えのきたけ たけのこ **だいこん**	はるさめ		2.1	2.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さつまいもとくりのタルト	とうにゅう				さつまいも こめこ さとう	くり ショートニング			
27 金	ごはん					**こめ** きょうかまい		688	841	**分校校外学習**
	ポークカレー	ぶたにく		**にんじん**	にんにく しょうが たまねぎ しめじ りんご	じゃがいも さといも	こめあぶら こめこカレールウ	22.0	26.0	
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	こめあぶら	19.5	23.3	
	ヨーグルト		ヨーグルト			さとう		3.2	4.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30 月	ごはん					**こめ** きょうかまい		627	760	
	ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため	ぶたにく だいず あつあげ		**にんじん** さやいんげん	しょうが たまねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら	26.1	31.8	
	こまつなナムル			こまつな **にんじん**	もやし	さとう	ごまあぶら	18.1	21.4	
	たまごコーンスープ	**とうふ** たまご			たまねぎ えのき **ながねぎ** メンマ クリームコーン	じゃがいも でんぷん		2.1	2.6	
	ラ・フランスゼリー				ラ・フランス	さとう				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

☆　〇の中の数字は個数です。

新発田市は『食の循環によるまちづくり』に取り組んでいます。

具体的な活動の内容が右の二次元コードからご覧いただくことができます。



新発田市「食の循環」イメージキャラクター めぐる