令和８年度 11 月献立予定表

七葉共同調理場

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：牛乳・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 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・砂糖	脂質 6群：油・種実類	1時計 kcal / たんぱく質g / 脂質g / 食塩相当量g 小 / 中	給食予定等
2 月	ごはん					米		621 742	
	にくだんご 2こ	とりにく,ぶたにく,だいず			たまねぎ	パンこ,さとう,かたくりこ	あぶら	26.1 30.1	
	チャプチェ	ぶたにく,だいず		にんじん,ピーマン	しょうが,にんにく,たまねぎ	さとう,はるさめ	ごまあぶら	18.6 20.5	
	しばたふのみそしる	あつあげ,あやめみそ	わかめ	にんじん		じゃがいも,しばたふ		2.4 2.9	
	牛乳		牛乳						
4 水	せわりコッペパン					こむぎこ,さとう	ショートニング	629 810	
	チリドック 小2こ 中1こ	ぶたにく			しょうが,にんにく,たまねぎ	さとう	あぶら	24.3 30.2	
	わかめとツナのサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	きゅうり,とうもろこし		ごまあぶら,ごま	29.5 36.4	
	とうにゅうスープ	ベーコン,とうにゅう,しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ,しめじ	じゃがいも	オリーブオイル	3.6 4.7	
	牛乳		牛乳						
5 木	ごはん					米		614 750	
	とりにくのりんごソース	とりにく			りんご	さとう,かたくりこ	あぶら	24.9 29.6	
	こんぶあえ		こんぶ	こまつな	もやし,キャベツ			21.1 24.5	
	きのこじる	とうふ,みそ		にんじん	えのきだけ,しめじ,だいこん,なめこ,ながねぎ	じゃがいも		2.2 2.7	
	牛乳		牛乳						
6 金	マーボーどん（ごはん）					米		616 748	七葉中特別支援なし
	マーボーどんのぐ	ぶたにく,だいず,とうふ,みそ		にんじん,にら	にんにく,しょうが,しいたけ,メンマ,ながねぎ	さとう,かたくりこ	あぶら,ごまあぶら	24.3 29.5	
	はるさめサラダ			にんじん	キャベツ,もやし	はるさめ,さとう	ごまあぶら,ごま	17.8 20.6	
	ラフランスゼリー				ラフランス	さとう		2.1 2.5	
	牛乳		牛乳						
9 月	ごはん					米		604 742	
	セルフソイどんのぐ	ぶたにく,だいず		にんじん	たまねぎ	さとう,カレールウ	あぶら	23.6 28.6	
	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,りんご		オリーブオイル	18.2 21.2	
	マカロニスープ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ	じゃがいも,マカロニ		2.0 2.5	
	牛乳		牛乳						
10 火	ごはん					米		617 750	
	おかかふりかけ	かつおぶし	のり			さとう		22.2 26.3	
	さといもコロッケ	とりにく			たまねぎ	パンこ,さといも,さとう,こむぎこ	あぶら	22.0 25.9	
	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 3.3	
	あさりのみそしる	あさり,あつあげ,あやめみそ	わかめ	にんじん	えのきだけ,だいこん,ながねぎ				
	牛乳		牛乳						
11 水	ソフトめん					こむぎこ		691 838	
	ミートソース	ぶたにく,だいず,あやめみそ		にんじん,トマト	しょうが,にんにく,たまねぎ,セロリ,マッシュルーム	ハヤシルウ,さとう	あぶら	26.1 31.7	
	さつまいもサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ,とうもろこし	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	19.8 23.7	
	りんご				りんご			2.4 3.0	
	牛乳		牛乳						
12 木	ごはん					米		592 749	
	コーンしゅうまい 2こ	さかなすりみ,とうふ			たまねぎ,とうもろこし	パンこ,かたくりこ,さとう,こむぎこ	あぶら,ラード	25.2 31.8	
	もやしのナムル			にんじん	もやし,きゅうり	さとう	ごまあぶら	17.7 21.8	
	とうふのしせんふうに	ぶたにく,とうふ		にんじん,チンゲンサイ	にんにく,しょうが,たけのこ,もやし	さとう,かたくりこ	あぶら,ごまあぶら	2.4 2.9	
	牛乳		牛乳						
13 金	ごはん					米		624 760	キラッと新潟米 ★地場もん献立
	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,にんにく	こめこ,かたくりこ,さとう,こめパンこ	あぶら	24.4 29.1	川東小特別支援なし
	のりずあえ	ツナ	のり	こまつな,にんじん	もやし			21.5 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,ぶなしめじ,えのきだけ,ながねぎ	さつまいも		2.0 2.5	
	牛乳		牛乳						
16 月	ごはん					米		598 732	
	たまごやき	たまご				さとう,かたくりこ	あぶら	25.5 31.0	
	おかかきりざい	なっとう,かつおぶし		にんじん,こまつな	たくあん			16.6 19.1	
	さつまとんじる	だいず,ぶたにく,あつあげ,あやめみそ		にんじん	ごぼう,だいこん,えのきだけ,ながねぎ	さつまいも,こんにゃく	あぶら	2.3 2.8	
	牛乳		牛乳						

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：牛乳・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 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・砂糖	脂質 6群：油・種実類	1時計 kcal / たんぱく質g / 脂質g / 食塩相当量g 小 / 中	給食予定等
17 火	とうふのチリソースどん（ごはん）					米		618 760	
	とうふのチリソースどんのぐ	とりにく,とうふ			しょうが,にんにく,たけのこ,りんご,たまねぎ,さくらげ,ながねぎ	かたくりこ,さとう	あぶら,ごまあぶら	22.7 27.4	
	ほそぎりポテトサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり,とうもろこし,りんご	じゃがいも,さとう	ごまあぶら	16.7 19.4	
	みかん				みかん			2.1 2.9	
	牛乳		牛乳						
18 水	よこわりまるパン					こむぎこ,さとう	ショートニング	621 797	
	ハンバーグでリやきソース	ぶたにく,とりにく			たまねぎ	さとう,かたくりこ	あぶら	26.9 33.8	
	アーモンドサラダ			キャベツ,きゅうり,とうもろこし		さとう	アーモンド,あぶら	25.2 31.3	
	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,さとう	オリーブオイル	3.2 4.4
	牛乳		牛乳						
19 木	ごはん					米		635 797	食育の日
	さばのみそに	さばみそ				さとう		29.4 36.8	
	ごまあえ			こまつな,にんじん	もやし	さとう	ごま	21.6 26.5	
	あきのこにもん	とりにく,かまぼこ		にんじん	しいたけ,ごぼう,たけのこ,れんこん	こんにゃく,さといも,さとう		2.6 3.1	
	牛乳		牛乳						
20 金	さつまいもカレー（ごはん）					米		675 828	川東小6年なし
	さつまいもカレー	ぶたにく,あおだいず		にんじん	にんにく,しょうが,たまねぎ,しめじ,りんご	さつまいも,カレールウ	あぶら	23.0 27.1	
	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	あぶら	18.3 21.6	
	ヨーグルト		ヨーグルト			さとう		2.5 3.4	
	牛乳		牛乳						
24 火	わかめごはん		わかめ			米		617 737	
	ししゃもフライ 2こ	ししゃも				パンこ,さとう,こむぎこ	ショートニング,あぶら	27.3 31.6	
	ひじきナッツサラダ		ひじき		キャベツ,きゅうり,とうもろこし,りんご	さとう	アーモンド,ごまあぶら	18.2 20.4	
	しおこうじちゃんこじる	なると,とりにく		にんじん	だいこん,えのきだけ,はくさい,ながねぎ	しおこうじ,さとう,かたくりこ		2.7 3.2	
	牛乳		牛乳						
25 水	ゆでちゅうかめん					こむぎこ		688 830	
	かぼちゃコロッケ				かぼちゃ	たまねぎ	パンこ,かたくりこ,さとう,こむぎこ	あぶら	26.4 31.2
	きりぼしだいこんのごまサラダ	とりにく		にんじん	きりぼしだいこん,もやし,きゅうり,とうもろこし	さとう	ごまあぶら,ごま	21.9 25.9	
	みそラーメンスープ	ぶたにく,あやめみそ		にんじん	しょうが,にんにく,しいたけ,キャベツ,もやし,メンマ,ながねぎ	さとう	あぶら,ごまあぶら	2.6 3.3	
	牛乳		牛乳						
26 木	ごはん					米		595 735	
	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,あつあげ		にんじん	しょうが,たまねぎ	さとう,かたくりこ	ごまあぶら	24.2 29.5	
	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	20.8 24.9	
	たまごコーンスープ	とうふ,たまご			たまねぎ,えのきだけ,メンマ,とうもろこし,ながねぎ	じゃがいも,かたくりこ		2.2 2.8	
	牛乳		牛乳						
	チーズ		チーズ						
27 金	ごはん					米		657 784	川東中学校
	チキンたれカツ	とりにく				パンこ,さとう,こむぎこ	あぶら	25.3 30.3	リクエスト献立
	カレーもやし			にんじん,こまつな	もやし			20.1 22.5	
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん,にら	もやし,メンマ,ながねぎ,しいたけ	ワンタンのかわ		2.1 2.7	
	牛乳		牛乳						
	チョコクレープ	だいず,とうにゅう				こめこ,さとう,かたくりこ	あぶら		
30 月	ごはん					米		596 732	
	えびカツ	えび,たら			たまねぎ	パンこ,かたくりこ,さとう,こむぎこ	あぶら	24.1 28.5	
	こぶくろソース				りんご	さとう		18.8 22.1	
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん		こんにゃく,さとう	あぶら	2.4 2.9	
	なめこじる	あつあげ,あやめみそ		にんじん	なめこ,ながねぎ,だいこん	じゃがいも			
	牛乳		牛乳						

※太字は新発田市産の食品です。　※価格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。